

By the Author of the ***New York Times* Best Seller *Love's Executioner***
and the International Best Seller *When Nietzsche Wept*

STARING AT THE SUN

Overcoming the Terror of Death

IRVIN D.
YALOM

bakmak Güneş

*üstesinden gelmek
Ölüm Terörü*

Irvin D. Yalom

-

Le soleil ni la mort ne se peuvent göz önüne alındığında.

(Güneşin veya ölümün yüzüne doğrudan bakamazsınız.)

François de La Rochefoucauld, Maksim 26



JOSSEY-BASS

A Wiley Imprint

www.josseybass.com

İçin daha fazla övgü *Güneşe bakmak*

-

"İrv Yalom güzel ve cesur bir kitap yazdı - bir kitap ölümü araştırırken ve yüzleşirken bile teselli eder. Yalom, hepimizin bir paradoksla yüzleşmemiz gerektiğini anlamamıza yardımcı oluyor: Ölümün fizikselliği bizi yok ediyor; ölüm fikri bizi kurtarır."

George Valliant, yazar, *iyi yaşlanma*ve Harvard Tıp Okulu Yetişkin Gelişimi Araştırması direktörü

"İçinde *Güneşe bakmak*, İrv Yalom alışılmadık bir bilgelik getiriyor şimdi yetmişli yaşlarının ortasında yetenekli bir psikiyatrist evrensel bir insan deneyimine: ölümün dehşetine. Korkularımıza parlak, zenginleştirici ve dönüştürücü bir bakış açısı sağlar. *Güneşe bakmak*sürükleyici, zorlayıcı ve nihayetinde canlandırıcı bir okumadır. Taçlandırın bir başarı."

Jack D. Barchas, MD, başkan ve baş psikiyatrist, Weill Cornell Medical College, New York-Presbyterian Hospital, Payne Whitney Manhattan ve Westchester

"İçinde *Güneşe bakmak* Dr. Yalom, Türkiye'nin sorunlarını bizlerle paylaşıyor. hastaları ölümlülükleriyle, ölüm kaygılarına ilişkin şefkatli, iyileştirici içgörüsüyle ve belki de en etkileyici olanı, ölümle ilgili kendi duygularıyla ve kişisel deneyimleriyle bağlantılıydı. Ölüm, tecrit ve anlamsızlık gibi varoluşsal gerçeklikler ilk bakışta kasvetli ve umutsuzlukla dolu gibi görünse de, Dr. Yalom'un varoluşçu yaklaşımı, okuyucularının bu gerçekleri kişisel gelişimi teşvik eden ve başkalarıyla ve dünyayla olan bağlantılarımızı yoğunlaştıran olumlu ve anlamlı yollarla çerçevelemelerine yardımcı olur. çevremizdeki dünya."

Harold Ramis, aktör, yazar ve yönetmen (*hayalet avcıları, Kunduz Festivali, ve Bunu analiz et*)

bakmak
Güneş

bakmak Güneş

*üstesinden gelmek
Ölüm Terörü*

Irvin D. Yalom

-

Le soleil ni la mort ne se peuvent göz önüne alındığında.

(Güneşin veya ölümün yüzüne doğrudan bakamazsınız.)

François de La Rochefoucauld, Maksim 26



JOSSEY-BASS

A Wiley Imprint

www.josseybass.com

Telif Hakkı © 2008 Irvin D. Yalom'a aittir. Tüm hakları Saklıdır.

Jossey-Bass tarafından yayınlandı

Bir Wiley Damgası

989 Market Street, San Francisco, CA 94103-1741—www.josseybass.com

Bu yayının hiçbir bölümü çoğaltılamaz, bir erişim sisteminde saklanamaz veya başka bir yerde iletilemez.

1976 Amerika Birleşik Devletleri Telif Hakkı Yasası'nın 107 veya 108.

uygun kopya başına ücretin Copyright Clearance Center, Inc., 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923, 978-750-8400, faks 978-646-8600'e veya www.copyright.com adresindeki Web'e ödenmesi. Yayıncıya yapılan izin talepleri Permissions Department, John Wiley & Sons, Inc., 111 River Street, Hoboken, NJ 07030,

201-748-6011, 201-748-6008 faksı veya çevrimiçi olarak www.wiley.com/go/permissions.

Bu çalışmanın içeriği yalnızca daha fazla genel bilimsel araştırma, anlayış ve tartışmaya yöneliktir ve belirli bir hasta için doktorlar tarafından belirli bir yöntem, teşhis veya tedavi önermek veya teşvik etmek amacını taşımaz ve bunlara güvenilmemelidir.

Yayıncı ve yazar, bu çalışmanın içeriğinin doğruluğu veya eksiksizliği ile ilgili hiçbir beyanda bulunmaz veya garanti vermez ve özellikle tüm garantileri reddeder,

belirli bir amaca uygunlukla ilgili zımni garantiler dahil ancak bunlarla sınırlı olmamak üzere. Devam eden

araştırmalar, ekipman değişiklikleri, hükümet düzenlemelerindeki değişiklikler göz önüne alındığında,

ve ilaç, ekipman ve cihazların kullanımına ilişkin sürekli bilgi akışı, okuyucunun, diğer

şeylerin yanı sıra, herhangi bir ilaç, ekipman veya cihaz için prospektüs veya talimatlarda

sağlanan bilgileri gözden geçirmesi ve değerlendirmesi önerilir. kullanım talimatlarındaki

veya göstergelerindeki değişiklikler ve ilave uyarılar ve önlemler için. Okuyucular, uygun

olduğunda bir uzmana danışmalıdır. bir organizasyon olduğu gerçeği

veya Web sitesi bu çalışmada bir alıntı ve/veya potansiyel bir ek bilgi kaynağı olarak anılırsa,

yazarın veya yayıncının, kuruluşun veya Web sitesinin sağlayabileceği bilgileri veya

yapabileceği tavsiyeleri onayladığı anlamına gelmez. Ayrıca, okuyucular, bu çalışmada

listelenen İnternet Web sitelerinin değişmiş veya kaybolmuş olabileceğinin farkında olmalıdır.

Bu eserin ne zaman yazıldığı ile ne zaman okunduğu arasında. Hiçbir garanti oluşturulamaz

veya bu iş için herhangi bir tanıtım beyanı ile genişletildi. Ne yayıncı ne de

yazar bundan kaynaklanan her türlü zarardan sorumlu olacaktır.

Jossey-Bass kitapları ve ürünleri çoğu kitapçıda mevcuttur. İletişime geçmek

Jossey-Bass, ABD içindeki Müşteri Hizmetleri Departmanımızı doğrudan arayın

800-956-7739 numaralı telefondan, ABD dışında 317-572-3986 numaralı telefondan veya 317-572-4002 numaralı fakstan.

Jossey-Bass ayrıca kitaplarını çeşitli elektronik formatlarda yayınlamaktadır. Basılı

olarak görünen bazı içerikler elektronik kitaplarda bulunmayabilir.

Bu kitapta yer alan kişilerin isimleri ve kimlikleri değiştirilmiş, zaman zaman bazı

vaka kompozisyonları yapılmıştır. Ama her hikayenin özü doğru ve gerçek

yazarın deneyimine. Tanımlanan tüm hastalar yazarın metnini okudu,

kimlik değişikliği konusunda işbirliği yaptı ve bu açıklamaları onayladı.

Kongre Kütüphanesi Yayın Verilerini Kataloglama

Yalom, Irvin D., tarih.

Güneşe Bakmak: Ölümün Korkusunu Yenmek / Irvin D. Yalom.

p. santimetre.

Bibliyografik referanslar ve dizin içerir.

ISBN 978-0-7879-9668-0 (kumaş)

1. Ölüm—Psikolojik yönler. I. Başlık.

BF789.D4Y35 2008

155.9'37—dc22 2007027048

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır

ilk baskı

HB Baskı10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

İçindekiler

-

Önsöz ve Teşekkür

Bölüm 1.	Ölümcül Yara 1 Ölüm	
Bölüm 2.	Kaygısını Tanımak	11
Bölüm 3.	Uyanış Deneyimi	31
4. Bölüm.	Fikirlerin Gücü	77
Bölüm 5.	Bağlantı Yoluyla Ölüm Terörünün Üstesinden Gelmek	115
Bölüm 6.	Ölüm Farkındalığı: Bir Anı	149
Bölüm 7.	Ölüm Kaygısının Ele Alınması: Terapistler İçin Tavsiyeler	199

son söz 275

Notlar 279

yazar hakkında 289

Bir Okuyucu Kılavuzu Güneşe bakmak 291

dizin 299

Dalgalanan akıl hocalarıma adanmış

benim aracılığım ile okuyucularıma:

John Whitehorn, Jerome Frank,

David Hamburg ve Rollo May

Önsöz ve Teşekkür

-

T kitabı ölümle ilgili düşüncelerin bir özeti değildir ve olamaz, çünkü bin yıl boyunca her ciddi yazar insan ölümlülüğünü ele almıştır.

Bunun yerine, bu benim ölümle yüzleşmemden kaynaklanan son derece kişisel bir kitap. Ölüm korkusunu her insanla paylaşıyorum: asla kopmadığımız karanlık gölgemizdir. Bu sayfalar, kendi deneyimlerimden, hastalarım ile yaptığım çalışmalardan ve çalışmalarımı bilgilendiren yazarların düşüncelerinin ölüm korkusunu yenme konusunda öğrendiklerimi içeriyor.

Bu yolda yardımcı olan birçok kişiye minnettarım. Menajerim Sandy Dijkstra ve editörüm Alan Rinzler bu kitabı şekillendirmeme ve odaklamama yardımcı oldular. Birçok arkadaş ve meslektaş kitabın bölümlerini okudu ve önerilerde bulundu: David Spiegel, Herbert Kotz, Jean Rose, Ruthellen Josselson, Randy Weingarten, Neil Brast, Rick Van Rheenen, Alice Van Harten, Roger Walsh, Robert Berger ve Maureen Lila. Philippe Martial, beni başlık sayfasındaki La Rouchefoucauld özdeyişi ile tanıştırdı. Van Harvey'e, Walter Sokel'e, Dagfin Follesdal'a, sevgili dostlarıma ve uzun süredir şükranlarımı sunuyorum.

entelektüel tarih öğretmenleri. Phoebe Hoss ve Michele Jones mükemmel bir kurgu sunmuşlar. Dört çocuğum Eve, Reid, Victor ve Ben paha biçilmez danışmanlardı ve karım Marilyn her zamanki gibi beni daha iyi yazmaya zorladı.

En çok da ilk öğretmenlerime borçluyum: İsimsiz kalması gereken (ama kim olduklarını bilen) hastalarım. Beni en derin korkularıyla onurlandırdılar, hikayelerini kullanmama izin verdiler, etkili kimlik gizleme konusunda bana tavsiyelerde bulundular, taslağın bir kısmını veya tamamını okudular, tavsiyelerde bulundular ve deneyimlerini ve bilgeliklerini okuyucularıma dalgalandırma düşüncesinden zevk aldılar. .

bakmak
Güneş

Bölüm 1

ölümlü YARA

-

Hüzün kalbime giriyor. ölümden korkuyorum.
Gılgamış

Self-farkındalığı yüce bir armağandır, yaşam kadar değerli bir hazinedir. Bu bizi insan yapan şeydir. Ama bunun pahalı bir bedeli var: Ölümlülüğün yarası. Varlığımız sonsuza dek büyüyeceğimiz, çiçek açacağımız ve kaçınılmaz olarak azalacak ve öleceğimiz bilgisiyle gölgelenir.

Ölüm, tarihin başlangıcından beri bizi rahatsız etti. Dört bin yıl önce Babil kahramanı Gılgamış, arkadaşı Enkidu'nun ölümünü yukarıdaki kitabedeki şu sözlerle yansıttı: "Karanlığa düştün ve beni duyamıyorsun. Öldüğümde Enkidu gibi olmayacak mıyım? Hüzün kalbime giriyor. Ölümden korkuyorum."

Gılgamış hepimiz adına konuşuyor. O ölümden nasıl korkuyorsa biz de korkuyoruz - her erkek, kadın ve çocuk. Bazılarımız için ölüm korkusu sadece kendini gösterir.

dolaylı olarak, ya genelleşmiş huzursuzluk olarak ya da başka bir psikolojik semptom olarak maskelenmiş; diğer bireyler ölümle ilgili açık ve bilinçli bir kaygı akışı yaşarlar; ve bazılarımız için ölüm korkusu, tüm mutluluğu ve doyumunu reddeden bir teröre dönüşür.

Çağlar boyunca, düşünceli filozoflar ölümlülüğün yarasını sarmaya ve uyum ve barış içinde yaşamamıza yardım etmeye çalıştılar. Ölüm kaygısı ile mücadele eden birçok kişiyi tedavi eden bir psikoterapist olarak, antik bilgeliğin, özellikle de antik Yunan filozoflarının bilgeliğinin bugün tamamen geçerli olduğunu gördüm.

Gerçekten de, bir terapist olarak çalışmalarımda, on dokuzuncu yüzyılın sonları ve yirminci yüzyılın başlarındaki büyük psikiyatristleri ve psikologları -Pinel, Freud, Jung, Pavlov, Rorschach ve Skinner- değil, klasik Yunan filozoflarını entelektüel atalarım olarak alıyorum. Özellikle Epikuros. Bu olağanüstü Atinalı düşünür hakkında ne kadar çok şey öğrenirsem, Epikuros'u proto-varoluşçu psikoterapist olarak o kadar güçlü bir şekilde tanıyım ve bu çalışma boyunca onun fikirlerinden faydalanacağım.

341 yılında doğdu.B.C.E., Platon'un ölümünden kısa bir süre sonra ve 270 yılında öldü.B.C.E. Bugün çoğu insan onun adını kelime aracılığıyla biliyor. *epikürveyaepikürcü*, rafine duysal zevke (özellikle iyi yiyecek ve içecek) adanmış bir kişiyi belirtmek için. Ama tarihsel gerçeklikte, Epikuros duysal hazzı savunmadı; o çok daha fazla sükunete (ataraxia) ulaşmakla ilgileniyordu.

Epikuros “tıbbi felsefe” uyguladı ve doktorun bedeni tedavi ettiği gibi filozofun da ruhu tedavi etmesi gerektiğinde ısrar etti. Ona göre, felsefenin tek bir gerçek amacı vardı: insan sefaletini hafifletmek. Ve mutsuzluğun temel nedeni? Epikuros buna inanıyordu. *her yerde var olan ölüm korkumuz*. Kaçınılmaz ölümün ürkütücü vizyonu, dedi, kişinin hayattan zevk almasına müdahale eder ve hiçbir zevki bozulmadan bırakmaz. Ölüm korkusunu hafifletmek için, kişisel olarak ölüm kaygısıyla yüzleşmeme yardımcı olan ve hastalarımı yardım etmek için kullandığım araçları sunan birkaç güçlü düşünce deneyi geliştirdi. Aşağıdaki tartışmada, sık sık bu değerli fikirlere atıfta bulunuyorum.

Kişisel deneyimim ve klinik çalışmalarım bana, ölümle ilgili kaygının yaşam döngüsü boyunca artıp azaldığını öğretti. Erken yaştaki çocuklar, etraflarını saran ölümlülüğün parıltılarını fark etmekten kendilerini alamazlar - ölü yapraklar, böcekler ve evcil hayvanlar, kaybolan büyükanne ve büyükbabalar, kederli ebeveynler, sonsuz dönümlük mezarlık mezar taşları. Çocuklar basitçe gözlemleyebilir, merak edebilir ve ebeveynlerinin örneğini izleyerek sessiz kalabilirler. Kaygılarını açıkça ifade ederlerse, ebeveynleri fark edilir derecede rahatsız olurlar ve elbette teselli etmek için acele ederler. Bazen yetişkinler yatıştırıcı sözler bulmaya veya tüm meseleyi uzak bir geleceğe aktarmaya çalışırlar ya da ölümü inkar eden diriliş, sonsuz yaşam, cennet ve yeniden birleşme hikayeleriyle çocukların kaygılarını yatıştırmaya çalışırlar.

Ölüm korkusu genellikle altı yaşından ergenliğe kadar yeraltına iner, Freud'un belirlediği yıllar.

Gizli cinsellik dönemi olarak. Daha sonra, ergenlik döneminde ölüm kaygısı etkin bir şekilde ortaya çıkar: ergenler genellikle ölümle meşgul olurlar; birkaçı intiharı düşünür. Günümüzde birçok ergen, şiddet içeren video oyunlarında ikinci yaşamlarında ölümün ustaları ve dağıtıcıları olarak ölüm kaygısına yanıt verebilir. Diğerleri, darağacı mizahı ve ölümle alay eden şarkılarla ya da arkadaşlarıyla korku filmleri izleyerek ölüme meydan okur. Erken ergenliğimde, haftada iki kez babamın dükkânının köşesindeki küçük bir sinemaya gider ve arkadaşlarımla birlikte, korku filmlerinde çılgılık atar ve II. Normandiya istilasının katledilmesinde ölen kuzenim Harry gibi beş yıl yerine 1931'de doğmuş olmanın katıksız kaprisliliği karşısında sessizce titrediğimi hatırlıyorum.

Bazı ergenler cüretkar riskler alarak ölüme meydan okurlar. Birden fazla fobisi olan ve her an feci bir şey olabileceğine dair yaygın bir korkuya sahip olan erkek hastalarımın biri, bana nasıl on altı yaşında paraşütle atlamaya başladığını ve düzinelerce dalış yaptığını anlattı. Şimdi geriye dönüp baktığında, bunun kendi ölümlülüğüne dair ısrarlı korkusuyla başa çıkmanın bir yolu olduğuna inanıyor.

Yıllar geçtikçe, ergen ölüm endişeleri, genç yetişkinliğin iki büyük yaşam görevi tarafından bir kenara itilir: kariyer yapmak ve bir aile kurmak. Ardından, otuz yıl sonra, çocuklar evi terk edip profesyonel kariyerlerinin son noktaları belirirken, orta yaş krizi ortaya çıkar.

üzerimize patlar ve ölüm kaygısı bir kez daha büyük bir güçle patlar. Hayatın zirvesine ulaştığımızda ve önümüzde duran yola baktığımızda, yolun artık yükselmediğini, düşüşe ve azalmaya doğru indiğini anlarız. O andan itibaren ölümle ilgili endişeler asla akıllardan uzak değildir.

Her anı ölümün tamamen farkında olarak yaşamak kolay değil. Güneşin yüzüne bakmaya çalışmak gibi: ancak bu kadarına dayanabilirsin. Korku içinde donup yaşayamayacağımız için ölümün dehşetini yumuşatmak için yöntemler üretiriz. Kendimizi çocuklarımız aracılığıyla geleceğe yansıtırız; zenginleşiriz, ünlü oluruz, daha da büyürüz; zorlayıcı koruyucu ritüeller geliştiririz; ya da nihai bir kurtarıcıya karşı aşılmaz bir inancı benimsiyoruz.

Bağışıklıklarına son derece güvenen bazı insanlar, genellikle başkalarını veya kendi güvenliklerini dikkate almadan kahramanca yaşarlar. Yine de diğerleri, sevilen biriyle, bir davayla, bir toplulukla, bir İlahi Varlıkla birleşme yoluyla ölümün acılı ayrılığını aşmaya çalışır. Ölüm kaygısı, şu ya da bu şekilde sonluluğumuzun ıstırabını hafifletmeye çalışan tüm dinlerin anasıdır. Kültürler arası bir şekilde formüle edildiği şekliyle Tanrı, yalnızca sonsuz yaşam vizyonu ile ölümlülüğün acısını hafifletmekle kalmaz, aynı zamanda sonsuz bir mevcudiyet sunarak korkulu izolasyonu hafifletir ve anlamlı bir yaşam sürmek için açık bir plan sağlar.

Ancak en sağlam, en saygıdeğer savunmalara rağmen, ölüm kaygısını asla tamamen bastıramayız:

her zaman orada, zihnin gizli bir vadisinde gizleniyor. Belki de Platon'un dediği gibi, kendimizin en derin yerine yalan söyleyemeyiz.

300 dolaylarında antik Atina vatandaşı olsaydım B.C.E. (genellikle felsefenin altın çağı olarak adlandırılan bir zaman) ve bir ölüm paniği ya da bir kabus yaşadım, zihnimi korku ağından temizlemek için kime dönerdim? Büyük olasılıkla, önemli felsefe okullarının çoğunun bulunduğu antik Atina'nın bir bölümü olan agoraya giderdim. Platon tarafından kurulan ve şimdi yeğeni Speucippus tarafından yönetilen Akademi'nin yanından geçerdim; ve ayrıca bir zamanlar Platon'un öğrencisi olan, ancak onun halefi olarak atanamayacak kadar felsefi olarak farklı olan Aristoteles'in okulu olan Lyceum. Stoacıların ve Kiniklerin okullarını geçer ve öğrenci arayan gezgin filozofları görmezden gelirdim. Sonunda Epikuros Bahçesi'ne ulaşacaktım ve sanırım orada yardım bulacaktım.

Bugün yönetilemez ölüm kaygısı olan insanlar nereye dönüyor? Bazıları ailelerinden ve arkadaşlarından yardım ister; diğerleri kiliselerine ya da terapiye yönelirler; yine de diğerleri bunun gibi bir kitaba başvurabilir. Ölümünden korkan birçok insanla çalıştım. Ömür boyu süren terapötik çalışmalarda geliştirdiğim gözlemlerin, yansımaların ve müdahalelerin, ölüm kaygısını kendi başlarına gideremeyenlere önemli yardım ve içgörü sunabileceğine inanıyorum.

Bu ilk bölümde, ölüm korkusunun ilk bakışta görünmeyebilecek sorunlar yarattığını vurgulamak istiyorum.

ölümle doğrudan ilişkilidir. Ölüm, genellikle gizlenen bir etki ile uzun bir erişime sahiptir. Ölüm korkusu bazı insanları tamamen hareketsiz hale getirebilse de, genellikle korku gizlidir ve kişinin ölümlülüğüyle hiçbir ilgisi yokmuş gibi görünen belirtilerle ifade edilir.

Freud, psikopatolojinin çoğunun bir kişinin cinselliği bastırmasından kaynaklandığına inanıyordu. Görüşünün çok dar olduğuna inanıyorum. Klinik çalışmamda, kişinin yalnızca cinselliği değil, tüm yaratılmış benliğini ve özellikle de onun sonlu doğasını bastırabileceğini anladım.

İkinci Bölümde, gizli ölüm kaygısını tanımanın yollarını tartışıyorum. Birçok insan, ölüm korkusunun körüklediği anksiyete, depresyon ve diğer semptomlara sahiptir. Bu bölümde, takip edenlerde olduğu gibi, görüşlerimi klinik vaka öyküleri ve uygulamalarımın elde edilen tekniklerle olduğu kadar film ve edebiyattan hikayelerle de açıklayacağım.

Üçüncü Bölümde, ölümle yüzleşmenin hayattaki tüm amaçları ortadan kaldıran bir umutsuzlukla sonuçlanması gerekmediğini göstereceğim. Aksine, daha dolu bir yaşam için bir uyanış deneyimi olabilir. Bu bölümün ana tezi şudur: *ölümün fizikselliği bizi yok etse de, ölüm fikri bizi kurtarır.*

Dördüncü Bölüm, ölüm korkusunun üstesinden gelmek için filozoflar, terapistler, yazarlar ve sanatçılar tarafından öne sürülen bazı güçlü fikirleri açıklar ve tartışır. Ancak Beşinci Bölüm'ün öne sürdüğü gibi, tek başına fikirler ölümü çevreleyen terörle boy ölçüşemez. Bu fikirlerin sinerjisidir

ve ölüme bakarken en güçlü yardımcımız olan insan bağlantısı ve bu sinerjiyi günlük hayatımızda uygulamak için birçok pratik yol öneriyorum.

Bu kitap, yardım için bana gelenlerle ilgili gözlemlerime dayanan bir bakış açısı sunuyor. Ancak gözlemci her zaman gözlemleneni etkilediği için, Altıncı Bölüm'de gözlemciyi incelemeye dönüyorum ve ölümle ilgili kişisel deneyimlerimin ve ölümlülükle ilgili tutumlarımın bir hatırasını sunuyorum. Ben de ölümlülükle boğuşuyorum ve tüm kariyerim boyunca ölüm kaygısı ile çalışan bir profesyonel olarak ve ölümün her geçen gün daha da yakınlaştığı bir adam olarak, ölüm kaygısıyla ilgili deneyimim konusunda açık ve net olmak istiyorum.

Yedinci Bölüm, terapistlere talimat verir. Çoğunlukla, terapistler doğrudan ölüm kaygısı ile çalışmaktan kaçınırlar. Belki de kendileriyle yüzleşmeye isteksiz oldukları içindir. Ancak daha da önemlisi, profesyonel okulların varoluşçu bir yaklaşım konusunda çok az eğitim sunması veya hiç vermemesidir: genç terapistler bana ölüm kaygısını çok derin sorgulamadıklarını çünkü aldıkları cevaplarla ne yapacaklarını bilmediklerini söylediler. Ölüm kaygısı yaşayan danışanlara yardımcı olmak için, terapistlerin hastalarıyla yeni bir dizi fikre ve yeni bir ilişki türüne ihtiyacı vardır. Bu bölümü terapistlere yöneltmeme rağmen, profesyonel jargondan kaçınmaya çalışıyorum ve metnin herhangi bir okuyucunun kulak misafiri olması için yeterince açık olduğunu umuyorum.

-

Bu nahoş, korkutucu konuyu neden üstlendiğini sorabilirsiniz? Neden güneşe bakıyorsun? Bir asır önce psikiyatristleri "Kaşınmadığı yeri kaşımayın" diye uyanan Amerikan psikiyatrisinin saygıdeğer dekanı Adolph Meyer'in tavsiyesine neden uymayasınız? Neden hayatın en korkunç, en karanlık ve en değişmez yönü ile uğraşasınız ki? Gerçekten de, son yıllarda, kontrollü bakımın, kısa süreli tedavinin, semptom kontrolünün ve düşünce kalıplarını değiştirme girişimlerinin ortaya çıkışı, bu atılğan bakış açısını yalnızca daha da kötüleştirdi.

Ölüm, *ancak yapmaka* kaşındı. Her zaman kaşınıyor; her zaman bizimledir, bir iç kapıyı kaşıyarak, hafifçe, zar zor duyulabilir bir şekilde, bilinç zarının hemen altında vızıldayarak. Gizli ve kılık değiştirmiş, çeşitli semptomlarda sızan, endişelerimizin, streslerimizin ve çatışmalarımızın çoğunun kaynağıdır.

Çok uzak olmayan bir gelecekte bir gün kendisi de ölecek bir adam ve onlarca yılını ölüm kaygısıyla uğraşarak geçirmiş bir psikiyatrist olarak, ölümle yüzleşmenin bize gürültülü Pandora'nın kutusunu açmamıza değil, hayata yeniden girmemize izin verdiğini güçlü hissediyorum. daha zengin, daha şefkatli bir şekilde.

Bu yüzden bu kitabı iyimserlikle sunuyorum. Ölümün yüzüne bakmanıza yardımcı olacağına ve bunu yaparken yalnızca terörü hafifletmekle kalmayıp hayatınızı zenginleştireceğine inanıyorum.

Bölüm 2

TANIMAK ÖLÜM ENDİŞE

-

Ölüm her şeydir

Ve hiçbir şey değil.

Solucanlar sürünür, solucanlar sürünür.

E her insan kendi tarzında ölümden korkar. İçin Bazı insanlar, ölüm kaygısı hayatın fon müziğidir ve herhangi bir aktivite, belirli bir anın bir daha asla gelmeyeceği düşüncesini uyandırır. Eski bir film bile, tüm oyuncuların artık tozdan ibaret olduğunu düşünmeden duramayanlara dokunaklı geliyor.

Diğer insanlar için, kaygı daha yüksek, asi, sabahın üçünde patlamaya meyilli, onları ölüm hayaleti karşısında nefes nefese bırakıyor. Çevrelerindeki herkes gibi kendilerinin de yakında öleceği düşüncesiyle kuşatılırlar.

Diğerleri, yaklaşan ölümle ilgili belirli bir fantezinin peşini bırakmaz: kafalarına doğrultulmuş bir silah, ateş eden bir Nazi

bir ekip, onlara doğru gümbürdeyen bir lokomotif, bir köprüden veya gökdelenden bir düşüş.

Ölüm senaryoları canlı biçimler alır. Bir kişi bir tabutta kilitli, burun delikleri toprakla dolu, ancak sonsuza kadar karanlıkta yatacağının bilincinde. Başka bir korku, sevilen birini asla görmemek, duymamak veya dokunmamak. Diğerleri, tüm arkadaşları onun üstündeyken, yerin altında olmanın acısını hissederler. Hayat, kişinin ailesine, arkadaşlarına ya da dünyasına ne olacağını bilme olasılığı olmadan eskisi gibi devam edecek.

Her gece uykuya dalarken veya anestezi altında bilincini kaybederken her birimiz ölümün tadına varırız. Ölüm ve uyku, Yunanca kelime hazinesindeki Thanatos ve Hypnos ikizdi. Çek varoluşçu romancı Milan Kundera, unutmaya eylemi aracılığıyla ölümü önceden tattığımızı da ileri sürer: “Ölüm hakkında en çok korkutan şey geleceğin kaybı değil, geçmişin kaybıdır. Aslında unutmaya eylemi hayatın içinde her zaman var olan bir ölüm şeklidir.”

Birçok insanda ölüm kaygısı alenidir ve ne kadar üzücü olursa olsun kolayca fark edilebilir. Diğerlerinde, ince, gizli ve diğer semptomların arkasına gizlenmiştir ve yalnızca keşif, hatta kazı yoluyla tanımlanır.

ÖDİĞERDEATHANXIETY

-

Birçoğumuz ölümle ilgili kaygıyı kötülük, terk edilme veya yok olma korkusuyla karıştırıyoruz. Diğerleri

sonsuzluğun, sonsuza dek ve her zaman ve her zaman ve her zaman ölü olmanın büyüklüğüyle sendeleyeni; diğerleri ise yokluk durumunu kavrayamaz ve öldüklerinde nerede olacakları sorusunu düşünemezler; diğerleri tüm kişisel dünyalarının yok olmasının dehşetine odaklanır; diğerleri, ölüm kaygısı nöbetleri geçiren otuz iki yaşındaki bir kadından gelen bu e-postada ifade edildiği gibi, ölümün kaçınılmazlığı konusunda boğuşuyor:

Sanırım en güçlü duygular, ölecek olanın BEN olacağını fark etmekten geldi, Yaşlı-Leydi-Ben veya Ölümcül-Hastave-Ölmeye-Hazır-Ben gibi başka bir varlık değil. Sanırım ölümü her zaman dolaylı olarak düşündüm, Might yerine oluristemek olmak. Güçlü bir panik döneminden sonra haftalarca ölümü hiç olmadığı kadar dikkatle düşündüm ve artık ölümün artık öyle olmadığını biliyorum. Might olmak. Korkunç bir gerçeğe uyanmış gibi hissettim ve asla geri dönemezdim.

Bazı insanlar korkularını dayanılmaz bir sonuca götürür: ne dünyalarının ne de onun anılarının hiçbir yerde var olmayacağı. Sokakları, aile toplantıları dünyası, ebeveynleri, çocukları, sahil evi, lisesi, en sevdiği kamp alanları - hepsi ölümleriyle birlikte buharlaşıyor. Hiçbir şey sabit, hiçbir şey kalıcı değil. Böyle bir kaybolup giden bir yaşam hangi olası anlamı içerebilir? E-posta şöyle devam etti:

Anlamsızlığın, yaptığımız her şeyin unutulmaya mahkûm görüldüğünün ve gezegenin

nihai ölüm. Ailemin, kız kardeşlerimin, erkek arkadaşımın ve arkadaşlarımla ölümünü hayal ettim. Çoğu zaman, bir gün, varsayımsal veya hayali bir kafatası ve kemikler dizisinin değil, kafatasım ve kemiklerimin nasıl vücudumun içinde değil de dışında olacağını düşünürüm. Bu düşünce çok rahatsız edici. Bedenimden ayrı bir varlık olma fikri bana pek uymuyor, bu yüzden ölümsüz ruh fikriyle kendimi avutamıyorum.

Bu genç kadının açıklamasında birkaç ana tema var: ölüm onun için kişiselleşti; artık öyle bir şey değil *Might* olur veya bu sadece olur *diğerleri*; ölümün kaçınılmazlığı tüm yaşamı anlamsız kılar. Fiziksel bedeninden ayrı bir ölümsüz ruh fikrini pek olası görmez ve öbür dünya kavramında hiçbir rahatlık bulamaz. Ayrıca ölümden sonra unutulmanın doğumdan önceki unutuluşla aynı olup olmadığı sorusunu da gündeme getiriyor (Epikurus tartışmamızda yeniden gündeme gelecek olan önemli bir nokta).

İlk seansımızda ölüm paniği olan bir hasta bana şu şiiri verdi:

Ölüm yayılıyor.

Varlığı beni rahatsız ediyor,

Tutuyor beni; beni tahrik ediyor.

İstirap içinde ağlıyorum.

Devam ediyorum.

Her gün bir yok oluş yaklaşıyor. iz

bırakmayı denerim

Bu belki önemli;

Şimdiki zamanla meşgul olmak.

Yapabileceğimin en iyisi.

Ama ölüm pusuya yatmış O

koruyucu cephenin hemen altında

Kimin tesellisine sarılırım Bir

çocuğun battaniyesi gibi.

Battaniye geçirgendir

Gecenin sessizliğinde Terör

geri döndüğünde.

Doğada nefes almak için

artık benlik olmayacak,

Yanlışları düzeltmek için, Tatlı

bir üzüntü hissetmek için.

Dayanılmaz kayıp, farkında

olmadan doğsa da.

Ölüm her şeydir

Ve hiçbir şey değil.

Özellikle son iki mısrasında ifade edilen düşünce onu rahatsız etmişti: *Ölüm her şeydir / Ve hiçbir şeydir.* Hiçbir şey olmama düşüncesinin onu tükettiğini ve her şey haline geldiğini açıkladı. Fakat

şiiirde iki önemli teselli edici düşünce vardır:
Kendisinden izler bırakarak hayatının anlam
kazanacağı ve yapabileceği en iyi şeyin şimdiki anı
kucaklamak olduğu.

TOFKULAKDYINGbensNOT A STANDI-BENN İÇİNSÖNEMLİELSE

—

Psikoterapistler, sıklıkla, yanlışlıkla, aleni ölüm kaygısının ölümle ilgili kaygı olmadığını, bunun yerine başka bir sorunun maskesi olduğunu varsayarlar. Bu, yaşam boyu her gece yaşadığı ölüm panik atakları önceki terapistler tarafından yüz değerinde alınmayan yirmi dokuz yaşındaki emlakçı Jennifer'ın durumuydu. Hayatı boyunca, Jennifer gece boyunca sık sık, ter içinde, gözleri sonuna kadar açık, kendi yok oluşundan titreyerek uyandı. Kaybolduğunu, sonsuza dek karanlıkta tökezlediğini, yaşayanlar dünyası tarafından tamamen unutulduğunu düşündü. Kendi kendine, her şeyin eninde sonunda tamamen yok olması planlanıyorsa, hiçbir şeyin gerçekten önemli olmadığını söyledi.

Bu tür düşünceler onu erken çocukluktan beri rahatsız etmişti. Beş yaşındayken ilk bölümü canlı bir şekilde hatırlıyor. Ölmekten korkarak titreyerek anne babasının yatak odasına koşarken, ona asla unutamadığı iki şeyi söyleyen annesi tarafından teselli edildi:

“Önünüzde çok uzun bir hayat var ve
şimdi düşünmenin bir anlamı yok.”

"Çok yaşlanıp ölüme yaklaştığınızda, o zaman Huzur içinde olacaksın ya da hasta olacaksın ve her iki durumda da ölüm hoş karşılanmayacak."

Jennifer hayatı boyunca annesinin teselli sözlerine güvenmişti ve ayrıca atakları iyileştirmek için ek stratejiler geliştirmişti. Kendine ölümü düşünüp düşünmeme seçeneğinin olduğunu hatırlatır. Ya da çocukluk arkadaşlarıyla gülmek, aynalı göllere ve sütunlu bulutlara hayranlık duymak, Rockies'te kocasıyla yürüyüş yapmak, çocuklarının güneşli yüzlerini öpmek gibi güzel deneyimlerini hafıza bankasından çıkarmaya çalışır.

Bununla birlikte, ölüm korkusu onu rahatsız etmeye ve yaşam memnuniyetinin çoğunu ortadan kaldırmaya devam etti. Çok az faydası olan birkaç terapistle danışmıştı. Çeşitli ilaçlar atakların şiddetini azalttı, ancak sıklığını azaltmadı. Terapistleri hiçbir zaman onun ölüm korkusuna odaklanmadılar çünkü ölümün başka bir endişe için bir yedek olduğuna inanıyorlardı. Önceki terapistlerin hatalarını tekrarlamamaya karar verdim. Jennifer'ı ilk kez beş yaşında ziyaret eden güçlü, yinelenen bir rüyayla kafalarının karıştığına inanıyorum:

Bütün ailem mutfakta. Masanın üzerinde bir kase solucan var ve babam beni bir avuç alıp sıkmaya ve sonra onlardan gelen sütü içmeye zorluyor.

Danıştığı her terapistte, süt elde etmek için solucanları sıkma görüntüsü, anlaşılır bir şekilde penis ve meni önerdi; ve sonuç olarak her biri, babanın olası cinsel istismarını sorguladı. Bu benim de ilk düşüncemdi, ancak Jennifer'ın bu tür araştırmaların nasıl kaçınılmaz olarak terapide yanlış yönlere yol açtığına dair anlattıklarını dinledikten sonra vazgeçtim. Babası son derece korkutucu ve sözlü olarak taciz edici olmasına rağmen, ne o ne de kardeşleri herhangi bir cinsel istismar vakasını hatırlamadı.

Önceki terapistlerinden hiçbiri, her yerde var olan ölüm korkusunun ciddiyetini ve anlamını araştırmamıştı. Bu yaygın hatanın, kökleri psikoterapidaki ilk yayına kadar uzanan saygıdeğer bir geleneği vardır: Freud ve Breuer'in 1895'i. *Histeri Üzerine Araştırmalar*. Bu metnin dikkatli bir şekilde okunması, ölüm korkusunun Freud'un hastalarının yaşamlarını kapladığını ortaya çıkarır. Ölüm korkularını keşfetmedeki başarısızlığı, nevrozun kökenlerine ilişkin teorisinin çeşitli bilinçdışı, ilkel, içgüdüsel güçler arasındaki çatışma varsayımına nasıl dayandığını açıklayan sonraki yazıları olmasaydı şaşırtıcı olurdu. Freud, ölümün nevrozun oluşumunda hiçbir rolü olamayacağını, çünkü bilinçaltında temsil edilmediğini yazmıştı. İki neden önerdi: birincisi, kişisel bir ölüm deneyimimiz yok ve ikincisi, varlığımızı düşünmemiz mümkün değil.

Her ne kadar Freud, ölümden sonraki yıllarda yazılan "Ölüme Karşı Tutumlarımız" gibi sistematik olmayan kısa denemelerde ölüm hakkında dokunaklı ve akılcıca yazmış olsa da.

Birinci Dünya Savaşı'nın matematiği, Robert Jay Lifton'un ifadesiyle ölümün "ölümden arındırılması", biçimsel psikanalitik teoride, nesiller boyu terapistleri ölümden ve ölümün bilinçdışında temsil ettiğine inandıkları şeye, özellikle de terk etme ve ölüme doğru kaymalarını etkiledi. hadım etme. Gerçekten de, geçmişe yapılan psikanalitik vurgunun, gelecekte ve ölümlerle yüzleşmekten bir geri çekilme olduğu iddia edilebilir.

Jennifer'la çalışmamın en başından beri, onun ölüm korkularına dair açık bir araştırmaya giriştim. Direnç yoktu: çalışmaya hevesliydi ve metnimi okuduğu için beni görmeyi seçmişti. *varoluşçu psikoterapi*ye hayatın varoluşsal gerçekleriyle yüzleşmek istedi. Terapi seanslarımız onun ölüm fikirleri, anıları ve fantezileri üzerinde yoğunlaştı. Ölüm panikleri sırasında rüyalarını ve düşüncelerini dikkatlice not etmesini istedim.

Beklemesi uzun sürmedi. Sadece birkaç hafta sonra, Nazi dönemiyle ilgili bir film izledikten sonra şiddetli bir ölüm paniği yaşadı. Filmde tasvir edilen hayatın tamamen kaprisli olması onu derinden sarstı. Masum rehineler keyfi olarak seçildi ve keyfi olarak öldürüldü. Tehlike her yerdeydi; hiçbir yerde güvenlik bulunamadı. Çocukluğunun evi ile benzerlikler karşısında şaşırmıştı: babasının öngörülemez öfke nöbetlerinden kaynaklanan tehlike, saklanacak bir yeri olmadığı ve yalnızca görünmezliğe, yani mümkün olduğunca az söyleyerek ve isteyerek sığınma duygusu.

Kısa bir süre sonra, çocukluk evini tekrar ziyaret etti ve önerdiğim gibi, ebeveynlerinin mezarlarının başında meditasyon yaptı. Bir hastadan mezarın başında meditasyon yapmasını istemek radikal görünebilir, ancak 1895'te Freud bu talimatları bir hastaya vermeyi tanımladı. Babasının mezar taşının yanında dururken Jennifer aniden onun hakkında garip bir düşünceye kapıldı: "Mezarda ne kadar soğuk olmalı."

Bu tuhaf düşünceyi tartıştık. Çocuğunun irrasyonel bileşenleriyle ölüme bakışı (örneğin, ölülerin hala üşüyebileceği) yetişkin rasyonalitesiyle yan yana hayal gücünde hâlâ yaşıyor gibiydi.

Bu seanstan eve dönerken, çocukluğunda popüler olan bir melodi aklına geldi ve şarkı sözlerini hatırlamasına şaşıracak şarkı söylemeye başladı:

*Bir cenaze arabası giderken, sıradaki
ölebileceğini hiç düşündün mü? Seni
büyük beyaz bir çarşafa sarıyorlar ve seni
yaklaşık altı fit derinliğe gömüyorlar seni
büyük bir kara kutuya koyuyorlar,
Ve üzerini toprak ve taşlarla örter ve her şey
yolunda gider, yaklaşık bir hafta, Ve sonra
tabut sızdırmaya başlar! Solucanlar sürünür,
solucanlar sürünür, Solucanlar burnunuzda
iğne oyası oynar. Gözlerini yerler, burnunu
yerler, Ayak parmaklarının arasındaki jöleyi
yerler.*

Yuvarlanan gözleri olan büyük bir solucan,

*Karnına girip gözlerinden dışarı çıkıyor,
Karnın sümüksü bir yeşile dönüyor,
Ve irin krem şanti gibi dökülüyor. Bir dilim
ekmeğin üzerine sürüyorsun,
Ve öldüğünde yediğin şey bu.*

Şarkı söylerken, kız kardeşlerinin (Jennifer en küçüğüdü) bariz ve elle tutulur sıkıntısına aldırmadan bu şarkıyı tekrar tekrar söyleyerek acımasızca alay ettikleri anıları akıyordu.

Şarkıyı hatırlamak Jennifer için bir aydınlanmaydı ve onu, solucanların sütünü içmekle ilgili tekrarlayan rüyasının seks hakkında değil, ölüm, mezar solucanları ve çocukken yaşadığı tehlike ve güvenlik eksikliği hakkında olduğunu anlamasına yol açtı. Bu içgörü (askıya alınmış animasyonda ölüme dair bir çocukluk görüşü tutuyordu), terapide onun için yeni ufuklar açtı.

CAÇIKDEATHANXIETY

—

Gizli ölüm kaygısını açığa çıkarmak için bir dedektif gerekebilir, ancak çoğu zaman, terapide olsun ya da olmasın, herkes bunu kendi kendine düşünerek ortaya çıkarabilir. Ölüm düşünceleri, bilinçli zihninizden ne kadar gizli olursa olsun, rüyalarınıza sızabilir ve nüfuz edebilir. Her kabus, ölüm kaygısının ağıldan kaçtığı ve rüyayı gören kişiyi tehdit ettiği bir rüyadır.

Kabuslar uyuyan kişiyi uyandırır ve rüyayı görenin hayatının tehlikede olduğunu gösterir: bir katilden hayatı için kaçmak, ya da yüksekten düşmek ya da ölümcül bir tehditlen saklanmak ya da gerçekten ölmek ya da ölmek.

Ölüm genellikle rüyalarda sembolik biçimde görünür. Örneğin, mide sorunları ve mide kanseriyle ilgili hipokondriyak endişeleri olan orta yaşlı bir adam, ailesiyle birlikte egzotik bir Karayip tatil beldesine giderken bir uçakta oturmayı hayal etti. Sonra, bir sonraki karede kendini mide ağrısıyla iki büklüm halde yerde yatarken buldu. Dehşet içinde uyandı ve rüyanın anlamını anında anladı: *mide kanserinden ölmüştü ve hayat onsuz devam etmişti.*

Son olarak, belirli yaşam durumları neredeyse her zaman ölüm kaygısı uyandırır: örneğin, ciddi bir hastalık, yakın birinin ölümü veya kişinin temel güvenliğine yönelik geri dönüşü olmayan büyük bir tehdit - örneğin tecavüze uğramak, boşanmak, işten atılmak veya gasp edilmek gibi. Böyle bir olay üzerine düşünmek, genellikle aleni ölüm korkularının ortaya çıkmasıyla sonuçlanacaktır.

ANXIETY ABOUT NİŞKA ŞEYBENS REALLY ANXIETY ABOUT DEATH

—

Yıllar önce, psikolog Rollo May, hiçbir şey hakkındaki kaygının bir şey hakkında kaygıya dönüşmeye çalıştığını söyleyerek espri yaptı. Başka bir deyişle, hiçlik kaygısı, kendisini somut bir nesneye çabucak bağlar. Susan'ın hikayesi anlatılıyor

Birey bir olay hakkında orantısız olarak yüksek kaygıya sahip olduğunda bu kavramın kullanışlılığı.

İlkel, verimli, orta yaşlı bir EBM olan Susan, bir keresinde işvereniyle çatışması nedeniyle bana danışmıştı. Birkaç ay tanıştık ve sonunda işini bıraktı ve rakip, oldukça başarılı bir firma kurdu.

Birkaç yıl sonra acil randevu talep etmek için aradığında sesini zar zor tanıdım. Normalde iyimser ve kendine hakim olan Susan'ın sesi titrek ve panik içindeydi. Onu aynı gün daha sonra gördüm ve görünüşünden korktum: genellikle sakin ve şık giyimli, darmadağınık ve heyecanlıydı, yüzü kızarmıştı, gözleri ağlamaktan şişmişti, boynunda hafif kirli bir bandaj vardı.

Duraksayarak hikayesini anlattı. İyi bir işi olan sorumlu bir genç olan yetişkin oğlu George, şimdi uyuşturucu suçlamasıyla hapisteydi. Polis, küçük bir trafik ihlali nedeniyle onu durdurdu ve arabasında kokain buldu. Testi pozitif çıktı ve önceki DUI alıntıları için devlet destekli bir iyileşme programında olduğu ve bu onun uyuşturucuyla ilgili üçüncü suçu olduğu için, bir uyuşturucu rehabilitasyon programında bir ay hapis ve on iki ay hapis cezasına çarptırıldı.

Susan dört gündür ağlamayı kesmemişti. Uyuyamamış, yemek yiyememiş ve işe gidememişti (yirmi yıldır ilk kez). Gece boyunca, oğlunun korkunç hayalleri tarafından işkence gördü: kahverengi bir kese kağıdındaki bir şişeden ağzını açması, kirli ve çürüyen dişleri, olukta ölmesi.

"Hapishanede ölecek," dedi bana ve onun saliverilmesi için her yolu denemekten, mümkün olan her yolu denemekten bitkinliğini anlatmaya devam etti. Melek gibi, kıvrırcık sarı saçları, duygulu gözleri bol, sonsuz gelecek vaat eden bir çocuk olarak fotoğraflarına baktığında yıkılmıştı.

Susan kendisinin son derece becerikli olduğunu düşündü. Etkisiz ve ahlaksız ebeveynlere rağmen başarıya ulaşmış, kendi kendini yaratan bir kadındı. Ancak bu durumda kendini tamamen çaresiz hissetti.

"Bunu bana neden yaptı?" diye sordu. "Bu isyan, onun için yaptığım planların kasıtlı sabote edilmesi. Başka ne olabilir? Ona başarı için mümkün olan her şeyi -en iyi eğitimi, tenis dersleri, piyano, binicilik dersleri- vermemiş miydim? Ve bana borcunu böyle mi ödüyor? Yazık, arkadaşlarımin öğrendiğini hayal edin!" Susan arkadaşlarının başarılı çocuklarını düşündükçe kıskançlıktan yanıyordu.

Yaptığım ilk şey ona zaten bildiği şeyleri hatırlatmak oldu. Oğlunu hendekte görmesi mantıksızdı, hiçbir şeyin olmadığı yerde felaketi görme meselesiydi. Sonuç olarak, iyi bir ilerleme kaydettiğini belirttim: İyi bir rehabilitasyon programında ve mükemmel bir danışmanla özel terapideydi. Bağımlılıktan kurtulmak nadiren karmaşık değildir: tekrarlamalar, genellikle birden fazla tekrarlama kaçınılmazdır. Ve tabii ki biliyordu; yakın zamanda oğlunun iyileşmesiyle bir haftalık aile terapisinden dönmüştü.

programı. Üstelik kocası, oğulları hakkındaki büyük endişelerinden hiçbirini paylaşmadı.

"George bunu bana neden yaptı?" sorusunun da farkındaydı. mantıksızdı ve kendini bu resimden çıkarması gerektiğini söylediğimde başıyla onayladı. Onun nüksetmesi onunla ilgili değildi.

Herhangi bir anne, oğlunun uyuşturucuya yeniden başlaması ve onun hapiste olması düşüncesiyle üzülmüdü ama Susan'ın tepkisi aşırı görünüyordu. Kaygısının çoğunun başka bir kaynaktan kaynaklandığından şüphelenmeye başladım.

Özellikle onun derin çaresizlik duygusundan etkilendim. Kendisini her zaman son derece becerikli olarak hayal etmişti ve şimdi bu vizyon paramparça oldu oğlu için yapabileceği hiçbir şey yoktu (kendini hayatından kurtarmak dışında).

Ama George neden hayatının bu kadar merkezindeydi? Evet, o onun oğluydu. Ama bundan fazlasıydı. O *fazla*merkezi. Sanki tüm hayatı onun başarısına bağlıydı. Birçok ebeveyn için çocukların genellikle bir ölümsüzlük projesini nasıl temsil ettiğini tartıştım. Bu fikir onun ilgisini uyandırdı. George aracılığıyla kendini geleceğe taşımayı umduğunu fark etti, ama artık bundan vazgeçmesi gerektiğini biliyordu:

"Bu iş için yeterince sağlam değil," dedi. "Herhangi bir çocuk bunun için yeterince sağlam mı?" Diye sordum. "Dahası, George o işe hiç kaydolmadı - bu yüzden davranışları, nüksetmesi seninle ilgili!"

Seansın sonuna doğru boynundaki bandajı sorduğumda, boynunu sıkmak için estetik ameliyat geçirdiğini söyledi. Ben ameliyat hakkında soru sormaya devam ettikçe, o sabırsızlandı ve oğluna geri dönmek için kendini zorladı - benimle temas kurmasının sebebini belirtti.

Ama ısrar ettim.

"Ameliyat olma kararınız hakkında daha fazla bilgi verin."

"Eh, yaşlanmanın vücuduma, göğüslerime, yüzüme, özellikle sarkık boynuma yaptıklarından nefret ediyorum. Ameliyatım kendime doğum günü hediyem."

"Hangi doğum günü?"

"Büyük B doğum günü. Altı numara sıfır. Geçen hafta."

Altmış yaşında olmaktan ve zamanın tükenmekte olduğunu fark etmekten bahsetti (ve ben yetmiş olmaktan bahsettim). Sonra özetledim:

"Endişenizin aşırı olduğundan eminim, çünkü bir parçanız bağımlılık tedavisinin neredeyse her aşamasında nökslerin meydana geldiğini çok iyi biliyor. Sanırım endişenizin bir kısmı başka bir yerden geliyor ve yerini George'a bırakıyor."

Susan'ın güçlü başını sallamasıyla desteklenerek devam ettim, "Bence kaygılarınızın çoğu George ile ilgili değil, kendinizle ilgili. Altmışıncı yaş gününüz, yaşlanmanız ve ölüm hakkındaki farkındalığınızla bağlantılıdır. Bana öyle geliyor ki, derin bir düzeyde bazı önemli soruları düşünmelisiniz: Bununla ne yapacaksınız?"

hayatının geri kalanı? Özellikle şimdi George'un o işi doldurmayacağını anladığınızda ne anlam ifade edecek?"

Susan'ın tavrı yavaş yavaş sabırsızlıktan yoğun ilgiye dönüşmüştü. "Yaşlanma ve zamanın tükenmesi hakkında fazla düşünmedim. Ve önceki terapimizde hiç gündeme gelmedi. Ama amacını anlıyorum."

Bir saatin sonunda bana baktı: "Fikirlerinizin bana nasıl yardımcı olacağını hayal edemiyorum ama şunu söyleyeceğim: *en son dikkatimi çektin on beş dakika*. Bu, George'un düşüncelerime tamamen hakim olmadığı dört gün içinde en uzun süredir."

Ertesi hafta için sabahın erken saatlerinde başka bir randevu aldık. Önceki çalışmalarımızdan sabahlarımın yazmaya ayrıldığını biliyordu ve kalıplarımı bozduğumu yorumladı. Gelecek haftanın bir bölümünde oğlumun düşününe katılmak için seyahat edeceğim için programım dışında olduğumu söyledim.

Yardımcı olabilecek herhangi bir şeye katkıda bulunmak isteyip, ayrılırken daha sonra ekledim, "Oğlumun ikinci evliliği Susan ve boşandığı sırada kötü bir dönem geçirdiğimi hatırlıyorum - bir ebeveyn olarak çaresiz hissetmek korkunç. Bu yüzden ne kadar korkunç hissettiğini deneyimlerimden biliyorum. Çocuklarımıza yardım etme arzusu içimize işlemiştir."

Sonraki iki haftada George'a çok daha az ve kendi hayatına çok daha fazla odaklandık. Onun kaygısı

George hakkında önemli ölçüde azaldı. Terapisti (ve ben de aynı fikirdeydim), teması birkaç hafta kesmelerinin hem Susan hem de George için en iyisi olacağını söylemişti. Ölüm korkusu ve çoğu insanın bununla nasıl başa çıktığı hakkında daha fazla bilgi edinmek istedi ve bu sayfalarda açıklanan ölüm kaygısı hakkındaki düşüncelerimin çoğunu onunla paylaştım. Dördüncü haftada normale döndüğünü bildirdi ve birkaç hafta sonra bir takip seansı planladık.

Bu son seansta, birlikte çalışmamızda en çok neyin yardımcı olduğunu sorduğumda, önerdiğim fikirlerle benimle anlamlı bir ilişki içinde olmak arasında net bir ayırım yaptı.

"En değerli şey," dedi, "bana oğlunuz hakkında anlattıklarınızdı. Bana bu şekilde ulaşmanızdan çok etkilendim. Üzerinde yoğunlaştığımız diğer şeyler - kendi yaşamım ve ölümümle ilgili korkuları nasıl George'a kaydırdığım - kesinlikle dikkatimi çekti. Hak ettiğinize inanıyorum. . . ama bazı fikirler -örneğin Epikuros'tan uyarladığınız fikirler- çok . . . uh. . . entelektüel ve gerçekten ne kadar yardımcı olduklarını söyleyemem. Yine de, toplantılarımızda çok etkili olan bir şeyin gerçekleştiğine şüphe yok."

Fikirler ve bağlantı arasında yaptığı ikilem önemli bir noktadır (bkz. Beşinci Bölüm). Fikirler ne kadar faydalı olursa olsun, diğer insanlarla yakın ilişkiler sayesinde hayati bir şekilde güçlenirler.

O seansın sonlarında Susan hayatındaki bazı önemli değişiklikler hakkında şaşırtıcı bir açıklama yaptı. “En büyük sorunlarımdan biri işimde çok kapalı olmam. Yetişkin hayatımın çoğunda uzun yıllardır EBM'yim ve şimdi bunun ne kadar kötü bir uyum olduğunu düşünüyorum. Ben içe dönük bir meslekte dışa dönük biriyim. İnsanlarla sohbet etmeyi, bağlantı kurmayı seviyorum. Ve bir EBM olmak çok manastır. Yaptığım şeyi değiştirmem gerekiyor ve son birkaç haftadır kocam ve ben geleceğimiz hakkında ciddi ciddi konuşuyoruz. Hala başka bir kariyer için zamanım var. Yaşlanıp geriye bakıp başka bir şey yapmaya çalışmadığımı fark etmekten nefret ederim.”

Bana, kocasıyla geçmişte sık sık Napa Vadisi'nde bir pansiyon satın alma hayalleri hakkında oyun konuştuklarını söylemeye devam etti. Şimdi birdenbire ciddileşmişti ve bir önceki hafta sonunu bir emlakçının satılık çeşitli hanlara bakmasıyla geçirmişlerdi.

Yaklaşık altı ay sonra, Susan'dan, büyüleyici bir Napa Valley kır hanının fotoğrafının arkasına yazılmış ve beni ziyarete gelmemi isteyen bir not aldım. “Evde ilk gece!”

Susan'ın hikayesi birkaç noktayı gösteriyor. Birincisi, orantısız kaygısı. *Tabii ki*, çocuğunun hapiste olması onu üzdü. Hangi ebeveyn olmazdı? Ama felaket bir şekilde cevap veriyordu. Ne de olsa oğlu uzun yıllardır uyuşturucu sorunu yaşıyordu ve başka nöksler geçirmişti.

Boynundaki kirli bandaja, estetik ameliyatının kanıtına odaklandığımda, akıllıca bir tahminde bulundum. Bununla birlikte, hata riski küçüktü, çünkü onun yaş grubundaki hiç kimse yaşlanma endişesinden kaçmıyor. Estetik ameliyatı ve altmışıncı yaş gününün “işareti”, oğlunun üzerine yerleştirdiği gizli ölüm kaygısını harekete geçirmişti. Terapimizde onu kaygısının kaynağından haberdar ettim ve bununla yüzleşmesine yardımcı olmaya çalıştım.

Susan birkaç içgörüyle sarsıldı: bedeninin yaşlandığını, oğlunun ölümsüzlük projesini temsil ettiğini ve oğluna yardım etmek ya da yaşlanmasını durdurmak için yalnızca sınırlı güce sahip olduğunu. Sonunda, hayatında büyük bir pişmanlık dağı biriktirdiğinin farkına varması, hayatında büyük bir değişim başlattı.

Bu, ölüm kaygısını azaltmaktan daha fazlasını yapabileceğimizi gösteren sunacağım birçok örneğin ilki. Ölüm farkındalığı, büyük yaşam değişiklikleri için son derece yararlı bir katalizör olan bir uyanış deneyimi olarak hizmet edebilir.

Bölüm 3

bu Uyanış DENEYİM

-

Ö Edebiyatta en iyi bilinen karakterlerden biri, Charles Dickens'ın romanındaki kavrayışlı, izole, kötü ruhlu yaşlı adam Ebenezer Scrooge'dur. *Noel Şarkısı*.Yine de hikayenin sonunda Ebenezer Scrooge'a bir şey oldu - olağanüstü bir dönüşüm. Buzlu yüzü eriyor ve sıcak, cömert ve çalışanlarına ve ortaklarına yardım etmeye istekli hale geliyor.

Ne oldu? Scrooge'un dönüşümünü ne tetikledi? Onun vicdanı değil. Yule tezahüratının sıcaklığı değil. Bunun yerine, bir varoluşsal şok terapisiydi ya da bu kitapta değineceğim gibi, *uyanış deneyimi*. Geleceğin Hayaleti (Henüz Gelmeyecek Noel Hayaleti) Scrooge'u ziyaret eder ve ona geleceğin bir ön izlemesini sunarak güçlü bir dozda şok tedavisi verir. Scrooge ihmal edilmiş cesedini gözlemler, görür

eşyalarını (çarşaflarını ve geceliğini bile) rehine veren yabancılar ve topluluğunun üyelerinin ölümünü tartıştığını ve hafifçe reddettiğini duyar. Ardından, Geleceğin Hayaleti, mezarını görmek için Scrooge'a kilise bahçesine kadar eşlik eder. Scrooge mezar taşına bakar, isminin harflerini parmaklar ve o anda *bir dönüşüm geçiriyor*. Bir sonraki sahnede Scrooge yeni ve şefkatli bir insandır.

Uyanış deneyimlerinin diğer örnekleri -yaşamı zenginleştiren ölümle yüzleşme- büyük edebiyat ve filmlerde bolca bulunur. Tolstoy'un epik romanının kahramanı Pierre *Savaş ve Barış*, idam mangası tarafından ölümle karşı karşıya kalır, ancak önündeki birkaç adam vurulduktan sonra ertelenir. Bu olaydan önce kaybolmuş bir ruh olan Pierre, dönüştürülür ve romanın geri kalanında zevk ve amaç ile yaşar. (Gerçek hayatta, yirmi bir yaşındaki Dostoyevski son anda benzer şekilde ertelendi ve hayatı benzer şekilde değişti.)

Tolstoy'dan çok önce -yazılı sözün başlangıcından beri- daha eski düşünürler bize yaşam ve ölümün karşılıklı bağımlılığını hatırlatmışlardır. Stoacılar (örneğin, Chrysippus, Zeno, Cicero ve Marcus Aurelius) bize iyi yaşamayı öğrenmenin iyi ölmeyi öğrenmek olduğunu ve tam tersine iyi ölmeyi öğrenmenin de iyi yaşamayı öğrenmek olduğunu öğrettiler. Cicero, "felsefe yapmak ölüme hazırlanmaktır" demiştir. St. Augustine, "insanın benliği ancak ölüm karşısında doğar" diye yazdı. Birçok ortaçağ keşişi, hücrelerinde bir insan kafatası tuttu.

Düşüncelerini ölümlülüğe ve bunun hayatın idaresi için verdiği derse odaklar. Montaigne, kişinin düşüncesini keskinleştirmek için bir yazı stüdyosunun mezarlığı iyi bir şekilde görmesini önerdi. Bu ve diğer birçok yönden, çağlar boyunca büyük öğretmenler bize hatırlattı: *ölümün fizikselliği bizi yok eder, ölüm fikri bizi kurtarır.*

Ölümün fizikselliği bizi yok etse de, ölüm fikri bizi kurtarır. Bu düşünceyi daha yakından inceleyelim. Bizi kurtarır mı? Neyden? *Venası/ölüm* fikri bizi kurtarır mı?

TO DIFFERANS BETWEEN "HOW T MENTEŞELER ATEKRAR" VE "TŞAPKA T MENTEŞELER ATEKRAR"

—

Yirminci yüzyıl Alman filozofu Heidegger tarafından ifade edilen bir diyalektik, bu paradoksu açıklığa kavuşturur. İki varoluş biçimi önerdi: *Her gün* modu ve *ontolojik* modu (dan *üzerine*, "olmak" ve soneki-*mantık*, "incelenmesi"). senin içinde *Her gün* modundayken, tamamen çevrenize kendinizi kaptırırsınız ve buna hayran kalırsınız. *nasıl şeyler* dünyada; iken *ontolojik* modunda, "olmanın" mucizesine odaklanır ve takdir edersiniz ve şaşırırsınız. *o şeyler, o sen.*

arasında çok önemli bir fark var *nasıl şeyler* ve *o şeyler*. Her gün emildiğinde

modunda, fiziksel görünüm, stil, sahip olunan mallar veya prestij gibi geçici dikkat dağıtıcı şeylere yönelirsiniz. Ontolojik modda ise, tersine, yalnızca varoluşun ve ölümlülüğün ve yaşamın diğer değişmez özelliklerinin daha fazla farkında olmakla kalmaz, aynı zamanda daha endişeli ve kaygılı olursunuz. *önemli değişiklikler yapmaya daha hazır*. Gerçek bir katılım, bağlantı, anlam ve kendini gerçekleştirme hayatı inşa etmek için temel insani sorumluluğunuzla boğuşmanız isteniyor.

Ölümle yüzleşmenin katalize ettiği dramatik ve kalıcı değişikliklere ilişkin birçok rapor bu görüşü desteklemektedir. On yıl boyunca kanserden ölen hastalarla yoğun bir şekilde çalışırken, birçoğunun uyuşturan umutsuzluğa yenik düşmek yerine olumlu ve dramatik bir şekilde dönüştüğünü gördüm. Hayatın ıvrı zıvırlarını önemsizleştirerek yaşam önceliklerini yeniden düzenlediler. Seçme yetkisini üstlendiler *olumsuzluk* gerçekten yapmak istemedikleri şeyleri yapmak. Sevdikleriyle daha derinden iletişim kurdular ve hayatın temel gerçeklerini -değişen mevsimleri, doğanın güzelliğini, son Noel veya Yeni Yılı- daha keskin bir şekilde takdir ettiler.

Birçoğu, diğer insanlara karşı korkularının azaldığını, risk alma konusunda daha istekli olduklarını ve reddedilme konusunda daha az endişe duyduklarını bildirdi. Hastalarımın biri "kanser psikonevrozları tedavi eder" diye saçma sapan bir yorumda bulundu; bir başkası bana, "Yaşamayı öğrenmek için vücudum kanserle delik deşik olana kadar beklemek zorunda kalmam ne yazık!" dedi.

AUYANMAEND OFLIFE:

TOLSTOY'sbenKAMYONETbenLYCH

—

Tolstoy'da *İvan İlyiç'in Ölümü*, kahramanı orta yaşlı, kendini beğenmiş, kibirli bürokrat - ölümcül bir karın hastalığı geliştirir ve aralıksız acı içinde ölür. Ölüm yaklaşırken, İvan İlyiç prestij, görünüş ve paraya olan düşkünlüğüyle tüm hayatı boyunca kendini ölüm kavramından koruduğunu fark eder. İyileşmek için asılsız umutlar sunarak inkar ve sahtekarlığı sürdüren herkese öfkelenir.

Sonra, kendisinin en derin kısmıyla yaptığı şaşırtıcı bir konuşmanın ardından, bir anda büyük bir netlikle uyanır. *çok kötü yaşadığı için çok kötü ölüyor*. Bütün hayatı yanılttı. Kendini ölümden korurken, hayattan da korumuştur. Hayatını, ileri gittiğini sandığı ama gerçekte geriye doğru yuvarlandığı sırada tren vagonlarında sık sık yaşadığı deneyimle karşılaştırır. Kısacası, o olur *olmanın bilincinde*.

İvan İlyiç için ölüm yaklaşırken, hâlâ zaman olduğunu fark eder. Sadece kendisinin değil tüm canlıların ölmesi gerektiğinin farkına varır. Şefkati keşfeder - kendi içinde yeni bir duygu. Başkalarına karşı bir şefkat duyar: küçük oğlunun elini öpmesi için; onu doğal, sevgi dolu bir şekilde emziren hizmetçi çocuk için; ve hatta,

ilk kez, genç karısı için. Verdiği ıstıraplar için onlara acır ve sonunda acı içinde değil, yoğun şefkatin sevinci içinde ölür.

Tolstoy'un öyküsü yalnızca edebi bir başyapıt değil, aynı zamanda güçlü bir öğretici derstir ve gerçekten de, ölmekte olana teselli vermek için eğitilenlerin okuması gerekir.

Böyle bir varlık farkındalığı önemli kişisel değişime yardımcı oluyorsa, o zaman *Gündeliklik modundan, değişimi daha çok kolaylaştıran moda nasıl geçersiniz?* Sadece dilemekten veya dişlerinizi gıcırdatmaktan değil. Bunun yerine, bir kişiyi uyandırmak ve onu günlük moddan ontolojik olana çekmek için genellikle acil veya geri dönüşü olmayan bir deneyim gerekir. Ben buna uyanış deneyimi diyorum.

Peki, ölümcül kanser, idam mangası ya da Geleceğin Hayaleti'nin ziyareti ile karşılaşmayan bizler için günlük yaşamımızda uyanış deneyimleri nerede? Deneyimlerime göre, bir uyanış deneyiminin başlıca katalizörleri acil yaşam olaylarıdır:

Sevdiğiniz birini kaybetmenin yası

Yaşamı tehdit eden hastalık

Yakın bir ilişkinin sona ermesi Büyük bir doğum günü gibi bazı önemli yaşam kilometre taşları

(elli, altmış, yetmiş vb.) Yangın,
tecavüz,

ya da soygun

Çocukların evden ayrılması (boş yuva)

İş kaybı veya kariyer değişikliği

Emeklilik

Huzurevine taşın

Son olarak, bir mesaj ileten güçlü rüyalar

daha derin benliğinizden uyandırmak, uyanış deneyimleri olarak

hizmet edebilir.

Klinik pratiğimden alınan aşağıdaki hikayelerin her biri, farklı bir uyanış deneyimi biçimini göstermektedir. Hastalarımda kullandığım tüm taktiklere herkes erişebilir: her birini değiştirebilir ve sadece kendi kendinize sorgularken değil, sevdiklerinize yardım teklif ederken de kullanabilirsiniz.

GRİEF OLARAK AUYANMA DENEYİMİ

—

Keder ve kayıp, kişiyi uyandırabilir ve varlığına dikkat edebilir - hem kederle hem de huzurevine taşınmak zorunda kalan yeni bir dul olan Alice için yaptıkları gibi; bir arkadaşının ölümüyle ilgili kederi kendi ölüm kaygısını ortaya çıkaran Julia için; ve kardeşinin ölümünün acısını yıllarca gömen James için.

Sonsuza Kadar Geçicilik: Alice

Çok uzun bir süre Alice'in terapistiydim. Ne kadardır? Sandalyelerinize tutunun, hepiniz genç okuyucular

çağdaş kısa terapi modeline aşinadır. Onu otuz yılı aşkın bir süredir gördüm!

Art arda otuz yıl değil (bazı insanların *yapmak* bu miktarda sürekli destek gerektirir). Kocası Albert ile birlikte bir müzik aleti dükkanının sahibi olan ve işleten Alice, oğluyla olduğu kadar birkaç arkadaş ve müşteriyile de artan çatışmalar nedeniyle beni ilk kez elli yaşındayken aradı. İki yıl bireysel terapide, ardından üç yıl terapi grubunda tanıştık. Büyük ölçüde iyileşmesine rağmen, sonraki yirmi beş yıl içinde birkaç kez önemli yaşam krizleriyle başa çıkmak için terapiye geri döndü. Onunla son ziyaretim, seksen dört yaşındayken ölümünden kısa bir süre önce yatağının yanında gerçekleşti. Alice bana çok şey öğretti, özellikle de hayatın ikinci yarısındaki stresli aşamalar hakkında.

Aşağıdaki olay, yetmiş beş yaşındayken başlayan ve dört yıl süren son terapi sürecinde meydana geldi. Alice, kocasına Alzheimer hastalığı teşhisi konduğunda yardım istedi. Desteğe ihtiyacı vardı: Bir hayat arkadaşının zihninin yavaş yavaş ama amansız bir şekilde parçalanmasına tanık olmaktan daha kabus gibi çok az çile vardır.

Alice, kocası tüm amansız aşamalardan geçerken acı çekti: ilki, kayıp anahtarlar ve cüzdanlarla birlikte radikal kısa süreli hafıza kaybı; sonra arabasının nereye park edildiğini unutmaması ve kayıp aracı bulmak için şehri dolaşması; sonra onun dolaşması

polis tarafından eve kadar eşlik edilmesini gerektiren sahne; ardından kişisel hijyen alışkanlıklarının bozulması; ardından empati kaybının eşlik ettiği şiddetli bir kendini kaptırma. Alice için son dehşet, elli beş yıllık kocasının onu artık tanımamasıydı.

Albert öldükten sonra, dikkatimizi yas tutmaya ve özellikle de keder ve rahatlama arasında hissettiği gerginliğe - gençliğinden beri tanıdığı ve sevdiği Albert'i kaybetmenin acısı ve ağır yükünden kurtulmanın verdiği rahatlama çevirdik. haline geldiği yabancı için tam zamanlı bakım.

Cenazeden birkaç gün sonra, arkadaşları ve ailesi tam hayatlarına döndükten ve boş bir evle karşı karşıya kaldıktan sonra yeni bir korku ortaya çıktı: Geceleri bir davetsiz misafirin evine girebileceğinden korktu. Dışsal hiçbir şey değişmemişti; orta sınıf mahallesi her zamanki gibi istikrarlı ve güvenliydi. Biri polis olan arkadaş canlısı tanıdık komşular onun bloğunda yaşıyordu. Belki Alice, kocasının yokluğunda kendini korumasız hissetti; Yıllardır fiziksel olarak yetersiz kalmasına rağmen, onun varlığı bile bir güvenlik duygusu sağlıyordu. Nihayetinde bir rüya, dehşetinin kaynağını anlamasını sağladı.

Bir havuzun kenarında bacaklarım suda oturuyor ve suyun altında bana doğru gelen büyük yapraklar olduğu için ürktücü hissetmeye başlıyorum. Bacağıma sürtündüklerini hissedebiliyorum - ahh. . . şimdi bile onları düşünmek beni ürktüyor. Onlar siyah ve büyük ve

oval. Yaprakları geriye itecek dalgalar yapmak için ayaklarımı hareket ettirmeye çalışıyorum ama ayaklarım kum torbalarıyla ağırlaşıyor. Ya da belki kireç torbalarıdır.

"İşte o zaman panikledim," dedi, "bağırarak uyandım. Saatlerce, rüyaya dönmek için tekrar uyumaktan kaçındım."

Rüyayla olan çağrışımlarından biri anlamını aydınlatı.

"Kireç torbaları mı? Bu senin için ne anlama geliyor?" Diye sordum.

"Defin," diye yanıtladı. "İrak'ta toplu mezarlara attıkları kireç değil miydi? Ve ayrıca kara veba sırasında Londra'da mı?"

Yani davetsiz misafir ölümdü. Onun ölümü. Kocasının ölümü onu ölümle karşı karşıya bırakmıştı.

"O ölebiliyorsa," dedi, "o zaman ben de ölürüm.

Ben de ölürüm." Kocasının ölümünden birkaç ay sonra Alice, kırk yıllık evinden, şiddetli hipertansiyonunun ve makula dejenerasyonundan kaynaklanan sınırlı görüşün gerektirdiği bakım ve tıbbi desteği sunan bir huzurevine taşınmaya karar verdi.

Şimdi Alice, sahip olduğu şeylerin düzeniyle meşgul olmaya başladı. Aklında başka hiçbir şeye yer yoktu. Mobilyalar, hatıralar ve antika müzik aletleri koleksiyonuyla dolu dört yatak odalı büyük bir evden küçük bir daireye taşınmak, elbette, pek çok şeyi elden çıkarmak zorunda olduğu anlamına geliyordu.

özlemler. Şimdi Danimarka'da çalışan ve küçük bir apartman dairesinde yaşayan gezici bir oğlu olan bir çocuğu, eşyalarının hiçbirine yer bulamadı. Yapması gereken acı seçimlerden en zoru, Albert'le birlikte hayatları boyunca topladıkları müzik aletleriyle ne yapacığıydı. Sık sık küçülen hayatının dinginliği ve yalnızlığında, büyükbabasının Paolo Testore 1751 çello çaldığını ya da kocasının sevdiği 1775 İngiliz klavsenini çalan hayaletimsi akorlarını duyabiliyordu. Bir de ailesinin onlara düğün hediyesi olarak verdiği İngiliz akordeon ve kayıt cihazı vardı.

Evindeki her eşya, artık tek sahibi olduğu anıları içeriyordu. Bana her eşyanın, tarihlerini asla bilmeyecek ya da onun sahip olduğu gibi onlara değer vermeyecek yabancılara dağıtılacağını söyledi. Ve sonunda kendi ölümü klavsen, çello, flüt, kuruş ısılığı ve daha pek çok şeye gömülü tüm zengin anıları silecekti. Geçmiş onunla birlikte yok olacaktı.

Alice'in taşınacağı gün uğursuz bir şekilde belirdi. Saklayamadığı mobilya ve eşyalar yavaş yavaş ortadan kayboldu - satıldı, arkadaşlarına ve yabancılara verildi. Evi boşaldıkça panik halinde yerinden çıkma duygusu arttı.

Özellikle sarsıcı, evindeki son günüydü. Yeni sahipleri kapsamlı bir tadilat planladıkları için evin tamamen boş bırakılmasında ısrar ettiler. Hatta

kitaplıkların kaldırılması gerekiyordu. Alice onların duvardan sökülmesini izlerken, duvarda altta yatan kızılgerdan yumurtası mavisi boya şeritlerini görünce irkildi.

Robin'in yumurtası mavisi! Alice bu rengi hatırladı. Kırk yıl önce, evine ilk taşındığında duvarlar robin yumurtası mavisiydi. Ve bunca yıldır ilk kez, kendisine evi satan kadının çehresini, kendisi gibi evini terk etmekten nefret eden ıstıraplı, acılı bir dulun kısıtırılmış yüzünü hatırladı. Artık Alice de dul bir kadındı, aynı zamanda hırçındı ve evini terk etmekten de nefret ediyordu.

Hayat bir geçit törenidir, dedi kendi kendine. Tabii ki! Geçiciliği her zaman biliyordu. Pali kelimesinin geçicilik anlamına geldiği bir haftalık meditasyon atölyesine katılmamış mıydı?*anika*,durmadan mı söylendi? Ama her şeyde olduğu gibi bunda da bilmek arasında büyük bir fark vardır.*hakkında*bir şey ve bunu kendi deneyimlerinle bilmek.

Şimdi kendisinin de geçici olduğunu, diğer tüm eski sakinleri gibi evin içinden geçtiğini gerçekten anladı. Ve ev de geçiciydi ve bir gün aynı arazide başka bir eve yer açmak için ölecekti. Sahip olduklarından vazgeçme ve taşınma süreci, kendini her zaman zengin bir şekilde döşenmiş ve duvar halılarıyla dolu bir hayatın sıcak, rahat yanılsaması içinde gizleyen Alice için bir uyanış deneyimiydi. Şimdi, mülkün bolluğunun onu varoluşun sertliğinden koruduğunu öğrendi.

Bir sonraki seansımızda ona Tolstoy'un kitabından ilgili bir pasajı yüksek sesle okudum. *Anna Karenina* Anna'nın kocası Alexey Alexandrovitch, karısı Anna'nın onu gerçekten terk edeceğini anlamıştı: "Şimdi, bir köprüden sakince geçerken köprü'nün yıkıldığını ansızın keşfeden bir adama benzer bir his yaşadı. ve aşağıda bir uçurum olduğunu. O uçurum hayatın kendisiydi, Alexey Alexandrovitch'in içinde yaşadığı o yapay hayatın köprüsüydü."

Alice de hayatın çıplak iskelesine ve aşağıdaki hiçliğe bir bakış attı. Tolstoy'dan alıntı Alice'e yardımcı oldu, kısmen deneyimine ad verildiği ve dolayısıyla bir aşinalık ve kontrol duygusuyla dolu olduğu ve kısmen de ilişkimiz üzerindeki etkileri nedeniyle - yani, benim bazı bilgilerimi içeren pasajı bulmak için zaman ve çaba harcamış olmam. Tolstoy'un favori replikleri.

Alice'in hikayesi, bu kitaptaki diğer skeçlerde yeniden su yüzüne çıkacak birkaç fikir sunuyor. Kocasının ölümü, kendi ölüm kaygısının ortaya çıkmasına neden oldu. Önce dışsallaştırıldı ve davetsiz misafir korkusuna dönüştü; sonra bir kabus gibi geldi; sonra daha açık bir şekilde, yas çalışmasında, "O ölebiliyorsa ben de ölürüm" bilinciyle. Tüm bu deneyimler, artı birçok değerli, hafıza yüklü mülkün kaybı, onu ontolojik bir moda kaydırды ve bu da nihayetinde önemli kişisel değişime yol açtı.

Alice'in ebeveynleri uzun zaman önce ölmüştü ve ömür boyu arkadaşının ölümü, onu varlığının belirsizliği ile karşı karşıya getirdi. Artık onunla mezar arasında kimse durmuyordu. Bu deneyim hiçbir şekilde olağandışı değildir. Bu sayfalarda birkaç kez vurgulayacağım gibi, yasın ortak ama çoğu zaman takdir edilmeyen kısmı, hayatta kalanın kendi ölümüyle kişisel yüzleşmesidir.

Beklenmeyen bir koda. Alice'in evden ayrılıp emeklilik topluluğuna geçme zamanı geldiğinde kendimi hazırladım: Onun daha derin, belki de geri dönülemez bir umutsuzluğa düşmesinden endişelendim. Yine de hareketten iki gün sonra, daha hafif, neredeyse hareketli bir adımla ofisime girdi, oturdu ve beni şaşırttı.

"Mutluyum!" dedi.

Onu gördüğüm onca yıl boyunca seanslara hiç bu şekilde başlamamıştı. Bu coşkunun sebepleri nelerdi? (Öğrencilerime her zaman danışanları daha iyi hissettiren faktörleri anlamamanın, kendilerini daha kötü hissettirenleri anlamak kadar önemli olduğunu öğretilim.)

Mutluluğunun kaynağı derin geçmişindeydi. Koruyucu ailelerde büyümüş, her zaman diğer çocuklarla aynı odaları paylaşmış, genç yaşta evlenmiş ve kocasının evine taşınmış ve tüm hayatı boyunca kendine ait bir oda özlemi çekmişti. Ergenlik yıllarında, Virginia Woolf'un düşüncelerinden derinden etkilenmişti. *Kendine Ait Bir Oda*. Şimdi onu mutlu eden şeyin ne olduğunu söyledi bana,

Sonunda seksen yaşında bir huzurevinde kendine ait bir odası olmasıydı.

Sadece bu da değil, aynı zamanda erken yaşamının belirli bir bölümünü tekrarlama fırsatına sahip olduğunu hissetti - bekar, yalnız, kendi başına - ve bu sefer doğru olsun: sonunda özgür olmasına izin verebilirdi. ve özerk. Kişisel-bilinçdışı-tarihselin varoluşsal kaygılara baskın çıktığı bu sonucu, yalnızca onunla yakından bağlantılı ve hem geçmişini hem de büyük bilinçaltı kompleksi hakkında tamamen bilgili biri anlayabilir.

İyi olma duygusunda başka bir faktör rol oynadı: bir kurtuluş duygusu. Mobilyalarını bırakmak büyük bir kayıptı ama aynı zamanda bir rahatlamaydı. Birçok eşyası değerliydi ama hafızasının ağırlığıyla ağırdı. Onları bırakmak kozadan çıkmak gibiydi; ve geçmişin hayaletlerinden ve enkazından kurtulmuş, yeni bir odası, yeni bir cildi, yeni bir başlangıcı vardı. Seksen yaşında yeni bir hayat.

Kılık değiştirmiş Ölüm Kaygısı: Julia

Şu anda Massachusetts'te yaşayan kırk dokuz yaşında bir İngiliz terapist olan Julia, önceki terapiye direnen bir sorununa yardımcı olmak için iki haftalık Kaliforniya ziyareti sırasında birkaç seans için beni görmek istedi.

İki yıl önce yakın bir arkadaşının ölümünün ardından, Julia sadece kaybindan kurtulamamakla kalmamıştı.

ama aynı zamanda hayatına ciddi şekilde müdahale eden bir dizi semptom geliştirdi. Aşırı derecede hipokondriyal hale gelmişti: herhangi bir hafif vücut ağrısı veya seğirmesi alarma neden oldu ve doktorunu aramayı hızlandırdı. Dahası, eski aktivitelerinin çoğunu -buz pateni, kayak, şnorkelle yüzme veya en ufak riskli olan diğer aktiviteleri- sürdürmek için çok korkmuştu. Araba kullanmaktan bile rahatsız olmuştu ve California'ya giden uçağa binmeden önce Valium'u alması gerekiyordu. Arkadaşının ölümünün kayda değer, ince bir şekilde gizlenmiş ölüm kaygısını ateşlediği açıktı.

Ölümle ilgili fikirlerinin tarihçesini doğrudan ve gerçekçi bir şekilde almaya devam ederken, çoğumuz gibi onun da ölümle ilk kez çocukken ölü kuşları ve böcekleri keşfettiğinde ve cenazelerine katıldığında karşılaştığını öğrendim. büyükanne ve büyükbaba. Kaçınılmaz ölümünün ilk farkına vardığını hatırlamıyordu, ama ergenlik döneminde bir ya da iki kez kendi ölümünü düşünmesine izin verdiğini hatırlıyordu: "Bu, altımda açılan bir tuzak kapısına sahip olmak ve sonra sonsuza dek karanlığa düşmek gibiydi. . Sanırım oraya bir daha gitmemeye dikkat ettim."

"Julia," dedim, "size basit bir soru sormama izin verin. Ölüm neden bu kadar korkutucu? Ölümle ilgili seni korkutan şey tam olarak nedir?"

Anında cevap verdi, "Yapmayacağım her şey."

"Nasıl yani?"

"Sana bir sanatçı olarak geçmişimi anlatmam gerekecek. İlk kimliğim bir sanatçıydı. Herkes, tüm öğretmenlerim, çok yetenekli olduğumu bana bildirin. Ama gençliğimde ve gençliğimde büyük beğeni toplamış olsam da psikolojiye karar verince sanatımı bir kenara bıraktım."

Sonra kendini düzeltti, "Hayır, bu tamamen doğru değil. Tamamen kaldırmadım. Sık sık çizimlere veya resimlere başlarım ama onları asla bitiremem. Bir şeye başlıyorum ve sonra onu iş yerimdeki dolabımla birlikte yarım kalan işlerle dolu olan masama koyuyorum."

"Neden? Resim yapmayı seviyorsanız ve projelere başlıyorsanız, onları bitirmekten sizi alıkoyan nedir?"

"Para. Çok meşgulüm ve tam bir terapi pratiğim var."

"Kaç para kazanıyorsun? Ne kadara ihtiyacın var?"

"Eh, çoğu insan bunu biraz düşünürdü - hastaları haftada en az kırk saat, genellikle daha fazla görüyorum. Ama özel okulda iki çocuk için çok yüksek öğrenim ücreti var."

"Ve kocan? Onun da bir terapist olduğunu söyledin. O kadar çok çalışıp o kadar kazanıyor mu?"

"Aynı sayıda, bazen daha fazla hasta görüyor ve daha fazla kazanıyor - saatlerinin çoğu, daha karlı olan nöropsik testlerden geçiyor."

"Öyle görünüyor ki kocanızla aranızda ihtiyacınız olandan daha fazla paranız var. Yine de bana paranın, sanatın peşinden gitmeni tamamen engellediğini mi söylüyorsun?"

"Pekala, *odır-dir*para, ama garip bir şekilde. Görüyorsunuz, kocam ve ben her zaman kimin en çok kazanabileceğini görmek için rekabet halindeydik. Açıkça kabul edilmiyor, açık bir rekabet değil ama her zaman orada olduğunu biliyorum."

"Pekala, sana bir soru sorayım. Diyelim ki bir müşteri ofisinize geldi ve size çok yetenekli olduğunu ve kendini yaratıcı bir şekilde ifade etmek için can attığını söyledi, ancak bunu yapamadı çünkü kocasıyla daha fazla para kazanmak için rekabet halindeydi - ihtiyacı olmayan parayı. Ona ne söylemek istersin?"

Julia'nın hemen yanıtını, kırılmış İngiliz aksanını hâlâ duyabiliyorum. "*Ona derdim, saçma sapan bir hayat yaşıyorsun!*"

O halde Julia'nın terapidaki işi, daha az saçma yaşamanın bir yolunu bulmaktan ibaretti. Evlilik ilişkisindeki rekabet gücünü ve ayrıca masasındaki ve dolaplarındaki tüm yarım kalmış çizimlerin anlamını araştırdık. Örneğin, alternatif bir kader fikrinin doğumdan ölüme uzanan düz çizgiyi bir şekilde etkisiz hale getirmek için hareket edip etmediğini düşündük. Yoksa işlerini bitirmemesi ve dolayısıyla yeteneğinin sınırlarını test etmemesinin bir karşılığı olabilir mi? Belki de isteseydi büyük şeyler yapabileceği inancını sürdürmek istiyordu. Belki de isteseydi büyük bir sanatçı olabileceği fikrinde çekici bir şey vardı. Belki de hiçbir sanatsal eser kendisinden talep ettiği düzeye tam olarak ulaşamamıştır.

Julia özellikle son düşünceyle rezonansa girdi. Kendinden ebediyen memnun değildi ve sekiz yaşında bir okul tahtasından ezberlediği bir sloganla yoluna devam etti:

*İyi daha iyi en iyi
İyi olana ve daha iyi
olana kadar asla
dinlenmesine izin verme*

Julia'nın hikayesi, ölüm kaygısının kendini gizlice gösterme şeklinin bir başka örneğidir. Ölüm kaygısı için kılık değiştirmiş bir dizi semptomla terapiye geldi. Üstelik, Alice'in durumunda olduğu gibi, semptomlar ona yakın birinin ölümünden sonra ortaya çıktı, bir uyanış deneyimi olarak hizmet eden bir olay, onu kendi ölümüyle karşı karşıya getirdi. Terapi hızla ilerledi; sadece birkaç seansta, kederi ve korkulu davranışı çözüldü ve hayatını yaşamakta olduğu tatmin edici olmayan yol ile doğrudan boğuştu.

Danışanlara sıklıkla sorduğum bir soru olan "Ölüm hakkında tam olarak neyden korkuyorsun?", genellikle terapinin çalışmasını hızlandıran çeşitli cevaplar ortaya çıkarır. Julia'nın cevabı, "Yapmış olmayacağım her şey", ölümü düşünen veya ölümle yüzleşen birçok kişi için büyük önem taşıyan bir temaya işaret ediyor: *ölüm korkusu ile yaşanmamış yaşam duygusu arasında pozitif bir ilişki vardır.*

Başka bir deyişle, hayatınız ne kadar yaşanmamışsa, ölüm kaygınız o kadar büyük olur. ne kadar başarısız olursan

Hayatınızı tam olarak deneyimleyin, ölümden o kadar çok korkacaksınız. Nietzsche bu fikri güçlü bir şekilde iki kısa özdeyişle ifade etti: "Hayatını tamamla" ve "Doğru zamanda öl" - Yunanlı Zorba'nın "Ölüme yanmış bir kaleden başka bir şey bırakma" çağrısında ve Sartre'in otobiyografisinde yaptığı gibi: "Sessizce sonuna kadar gidiyordum. . . kalbimin son patlamasının çalışmamın son sayfasına yazılacağından ve ölümün yalnızca ölü bir adamı almaktan ibaret olacağından eminim."

Bir Kardeşin Ölümünün Uzun Gölgesi: James

Kırk altı yaşında bir hukuk asistanı olan James, bir dizi nedenden dolayı terapiye girdi: Mesleğinden nefret ediyordu, kendini huzursuz ve köksüz hissediyordu, aşırı alkol kullanıyordu ve karısıyla sorunlu bir ilişki dışında hiçbir yakın bağı yoktu. İlk seanslarımızda, çok sayıda sorun arasında -kişilerarası, mesleki, evlilik, alkol kötüye kullanımı- geçicilik veya ölümlülük gibi varoluşsal sorunlarla ilgili belirgin bir endişe olmadığını fark ettim.

Ancak kısa süre sonra, daha derin seviyelerden sorunlar su yüzüne çıktı. Bir kere, onun diğerlerinden izole olduğunu ne zaman araştırsak, hep aynı noktada olduğumuzu fark ettim: ağabeyi Eduardo'nun ölümü. Eduardo, James on altı yaşındayken bir araba kazasında on sekiz yaşında öldü. İki yıl sonra James, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki üniversiteye gitmek için Meksika'dan ayrıldı ve o zamandan beri ailesini yılda sadece bir kez gördü: her Kasım ayında anma töreni için Oaxaca'ya uçtu.

kardeşinin kutlamasında *el día de los muertos*, ölüm günü.

Hemen hemen her seansta kısa sürede başka bir şey ortaya çıkmaya başladı: kökenler ve sonlar konusu. James, dünyanın sonuyla ilgili meseleler olan eskatoloji tarafından tüketildi ve Vahiy Kitabı'nı neredeyse ezberlemişti. Ve kökenler de onu büyüledi, özellikle de onun görüşüne göre insanlığın dünya dışı kökenlerini öneren eski Sümer metinleri.

Bu konularla uğraşmakta zorlandım. Bir kere, ağabeyi için duyduğu keder erişilebilir değildi: ağabeyinin ölümüne verdiği duygusal tepkiyi çevreleyen büyük bir hafıza kaybı vardı. Eduardo'nun cenazesi mi? James tek bir şeyi hatırlayabiliyordu: ağlamayan tek kişinin kendisi olduğu. Günlük gazetede başka bir aile hakkında okuyormuş gibi cevap verdiğini söyledi. Ölülerin yıllık kutlamalarında bile, James bedeninin orada olduğunu hissetti, ama ne zihni ne de ruhu.

Ölüm kaygısı mı? Ölümü tehdit edici bulmadığını söyleyen James için sorun değil. Aslında, bunu olumlu bir olay olarak gördü ve ailesiyle yeniden bir araya gelmeyi dört gözle bekliyordu.

Aşırı şüpheciliğimi göstermemek veya savunmasını uyandırmamak için elimden gelenin en iyisini yaparak, onun paranormal inançlarını birkaç yönden araştırdım. Stratejim içerikten (yani, dünya dışı gözlemlerin veya UFO kalıntılarının artıları ve eksileri) kaçınmak ve bunun yerine iki şeye odaklanmaktı: ilgisinin psikolojik anlamı,

ve epistemolojisi—yani, neyi bildiğini nasıl bildiğini (hangi kaynakları kullandığı ve neyin yeterli kanıt oluşturduğunu).

Ivy League kolejinde aldığı mükemmel eğitime rağmen, insanın kökeni gibi konularda bilimsel araştırmaları ısrarla görmezden gelmesinin nedenini yüksek sesle merak ettim. Ezoterik, doğaüstü inançları benimsemenin onun için olumlu getirisi neydi? Benim gözüme göre bunlar onun için zehirliydi: Tecritini artırdılar çünkü arkadaşlarıyla paylaşmaya cesaret edemediler ki onu tuhaf bulsunlar diye.

Tüm çabalarımın etkisi çok azdı ve terapi kısa sürede durdu. Seanslarımız sırasında huzursuzdu ve terapi konusunda sabırsızdı, genellikle her seansa "Terapi daha ne kadar sürecektir Doktor? veya "Neredeyse iyileştirdi mi?" ya da "Bu, yazar kasanın çınlamasını sağlayan bitmeyen vakalardan biri mi olacak?"

Sonra bir seansta her şeyi değiştiren güçlü bir rüya getirdi. Seanstan birkaç gün önce rüyasında görmüş olmasına rağmen, zihninde doğaüstü bir berraklıkla sabitlenmişti:

Cenazedeyim. Birisi masanın üzerinde yatıyor. Bakan mumyalama teknikleri hakkında vaaz veriyor. İnsanlar cesedin yanından geçiyor. Sıradayım ve vücudun çok fazla mumyalama ve kozmetik çalışması yapıldığını biliyorum. Kendimi çelikleştiriyorum ve çizgide ilerliyorum. Bakışlarım önce ayaklarda, sonra

bacaklar ve gözlerimi yukarı süpürmeye devam ediyorum. Sağ el bandajlı. Sonra kafasına bakıyorum ve onun kardeşim Eduardo olduğunu anlıyorum. Susuyorum ve ağlamaya başlıyorum. İki duygu var: Önce hüznün, sonra yüzün zarar görmemesi ve bronzlaşmasının verdiği rahatlık. "Eduardo iyi görünüyor," diyorum kendi kendime. Başına geldiğimde eğilip ona "İyi görünüyorsun Eduardo" diyorum. Sonra ablamın yanına oturdum ve ona döndüm ve "İyi görünüyor!" diyorum. Rüyanın sonunda Eduardo'nun odasında tek başıma oturuyorum ve Rosewell UFO manzaraları hakkındaki kitabını okumaya başlıyorum.

Rüya ile spontane çağrışımları olmamasına rağmen, onu görüntülerle "serbest çağrışım" yapmaya teşvik ettim. "Zihninin gözünde kalıcı olan resme bak," dedim, "ve sesli düşünmeye çalış. Sadece aklınızdan geçen düşünceleri tanımlayın. Aptalca veya alakasız görünse bile hiçbir şeyi atlamamaya veya sansürlememeye çalışın."

"İçeri girip çıkan hortumları olan bir gövde görüyorum. Sarı bir sıvının içinde yatan bir ceset görüyorum - muhtemelen mumyalama sıvısı. Başka bir şey gelmiyor."

"Gerçekte cenazede Eduardo'nun cesedini gördün mü?"

"Hatırlamıyorum. Sanırım kapalı bir tabut servisiydi çünkü Eduardo kaza yüzünden çok sakatlı."

"James, bu rüyayı düşünürken yüzünde bir sürü yüz buruşturma, değişen pek çok ifade görüyorum."

"Garip bir deneyim. Bir yandan, daha ileri gitmek istemediğimi hissediyorum ve konsantrasyonum azalmaya devam ediyor. Ama öte yandan, rüyaya çekiliyorum. Gücü var."

Rüyanın o kadar önemli olduğunu hissettim ki ısrar ettim. "Eduardo iyi görünüyor" demeniz hakkında ne düşünüyorsunuz? Bunu üç kez tekrarladın."

"Pekala, *oyaptı*yi görün. Bronzlaşmış, sağlıklı." "Ama James, o ölmüştü. Ölü bir kişinin sağlıklı görünmesi ne anlama gelir?"

"Bilmiyorum. ne yapar*send*üşünmek?"

"Sanırım," diye yanıtladım, "onun iyi görünmesi, onun hâlâ hayatta olmasını ne kadar çok istediğinizin bir yansımasıydı."

"Beynim bana haklı olduğunu söylüyor. Ama kelimeler sadece kelimelerdir. Sadece hissetmiyorum."

"On altı yaşında bir çocuk ağabeyini böyle kaybediyor. Bir kazada sakatlanmış. Sanırım tüm hayatınıza damgasını vurdu. Belki de o on altı yaşındaki çocuğa biraz sempati duymanın zamanı gelmiştir."

James yavaşça başını salladı.

"Üzgün görünüyorsun James. Ne düşünüyorsun?" "Anneme Eduardo'nun kazasının söylendiği telefon görüşmesini hatırlıyorum. Bir an dinledim, büyük bir şeylerin yanlış olduğunu anladım ve diğer odaya yürüdüm. Sanırım duymak istemedim."

"Dinlememek ve duymamak, acınızla yaptığınız şeydir. Ve inkar etmen, içmen, huzursuzluğun - bunların hiçbirisi artık işe yaramıyor. acı

orada; bir kapıyı kapattığınızda, başka bir yerden girmek için çalışıyor - bu durumda bir rüyaya akıyor."

James başını salladığında, "Peki ya rüyanın sonu, UFO'lar ve Rosewell hakkındaki kitap?" diye ekledim.

James yüksek sesle nefes verdi ve tavana baktı. "Biliyordum. Bunu soracağınızı biliyordum!"

"Bu senin rüyan James. Onu sen yarattın ve Rosewell ile UFO'ları oraya sen koydun. Ölümle ne alakası var? Akla ne gelir?"

"Bunu sana itiraf etmek zor ama o kitabı kardeşimin kitaplığında buldum ve cenazeden sonra okudum. Tam olarak açıklayamam ama şöyle bir şey: tam olarak nereden geldiğimizi bulabilseydim ve belki *dir-dir* UFO'lardan ve dünya dışı varlıklardan - o zaman çok daha iyi yaşırdım. Bu dünyaya neden konduğumuzu bilirdim."

Kardeşinin inanç sistemine yerleşerek kardeşini yaşatmaya çalışıyormuş gibi geldi bana ama bu düşüncenin onun için yararlı olacağından şüpheliydim ve sessizliğimi korudum.

Bu rüya ve onunla ilgili tartışmamız, terapide bir değişikliğe işaret ediyordu. Hayatını ve tedavisini çok daha ciddiye almaya başladı ve terapötik ittifakımız güçlendi. Yazar kasam hakkında daha fazla espri duymadım ve terapinin ne kadar süreceği veya henüz iyileşip iyileşmediği hakkında hiçbir soru duymadım. James şimdi ölümün gençliğini derinden etkilediğini, kardeşi için duyduğu kederin hayatının çoğunu etkilediğini biliyordu.

seçimleri ve nihayet yoğun acısının, yaşamı boyunca kendisini ve kendi ölümlülüğünü incelemekten caydırdığını.

Paranormal olaylara olan ilgisini hiçbir zaman kaybetmemiş olsa da kendisinde geniş kapsamlı değişiklikler yaptı: (bir iyileşme programına güvenmeden) soğuk hindi içmeyi bıraktı, karısıyla olan ilişkisini büyük ölçüde geliştirdi, işini bıraktı ve eğitim işine girdi. gören göz köpekleri - dünyaya faydalı bir şey sağlayarak anlam sunan bir meslek.

AMAJORDEKSİYON OLARAKAUYANMAEDENEYİM

—

Büyük kararların çoğu zaman derin kökleri vardır. Her seçim bir vazgeçmeyi içerir ve her vazgeçme bizi sınırlamaların ve zamansallığın farkına varır.

Sabitlenmiş ve Sabitlenmiş: Pat

Kırk beş yaşında bir borsacı olan ve dört yıldır boşanmış olan Pat, yeni bir ilişki kurmakta zorlandığı için terapiye başvurmuştur. Onu beş yıl önce evliliğini terk etmeye karar verdiğinde birkaç ay görmüştüm. Benimle tekrar iletişim kurmasının nedeni, onunla ilgilenen ama bir endişe fırtınası yaratan Sam adında çekici ve yeni bir adamla tanışmasıydı.

Pat bana bir paradoksun içinde olduğunu söyledi: Sam'i seviyordu ama onu görmeye devam ettiği için eziyet çekiyordu. Beni telefonla aramasına neden olan son nokta, pek çok yakın arkadaşı ve iş arkadaşının katılacağı bir partiye davet almış olmasıydı. Sam'i getirmeli mi, getirmemeli mi? Bu ikilem, durmadan takıntılı hale gelene kadar daha da büyüdü.

Neden böyle bir kargaşa? İlk seansımızda, rahatsızlığının anlamı üzerinden mantığına yardımcı olmak için yapılan başarısız girişimlerden sonra, dolaylı bir yaklaşım denedim ve rehberli bir fantezi önerdim.

"Pat, şunu dene; yardımcı olacağını düşünüyorum. Gözlerini kapatmanı ve Sam'le senin partiye geldiğini hayal etmeni istiyorum. Onunla el ele tutuşarak odaya giriyorsunuz. Arkadaşlarınızın çoğu sizi görüyor; el sallar ve sana doğru yürürler." durakladım. "Bunu aklının gözünde görüyor musun?"

Başını salladı.

"Şimdi o sahneye bakmaya devam et ve duygularının içeri sızmasına izin ver. Kendini kontrol et ve bana hissettiğin her şeyi anlat. Gevşek olmaya çalışın. Aklına gelen her şeyi söyle."

"Ah, parti. Beğenme." Yüzünü buruşturdu. "Sam'in elini bıraktım. Onunla görünmek istemiyorum."

"Devam et. Neden?"

"Neden bilmiyorum! Benden büyük, ama sadece iki yaşında. Ve o harika görümlü bir adam. Halkla ilişkilerde çalışıyor ve kendini sosyal olarak nasıl idare edeceğini biliyor. Ama ben,

ya da biz, bir çift olarak etiketlenirdik. Yaşlı bir çift. takılıp kalacaktım. Sınırlı. Her erkeğe hayır diyeceğim. 'Sabitlenmiş' ve 'sabitlenmiş' ”—gözlerini açtı—”biliyorsunuz, bu ikili anlamı daha önce hiç düşünmemiştim. Mesela üniversitede bir adamın kardeşlik rozetini taktığınızda ona takılırsınız ama aynı zamanda takılırsınız.”

”İkileminizi tasvir etmek için ne uygun bir yol, Pat. Başka duygular mı?”

Pat tekrar gözlerini kapadı ve tekrar fantezisine daldı. “Evliliğimle ilgili şeyler var. Evliliğimi mahvettiğim için kendimi suçlu hissediyorum. Önceki terapimizden bunu mahvetmediğimi biliyorum -sen ve ben bu suçluluk üzerinde çok çalıştık- ama eğer fikir şimdi geri gelmiyorsa lanet olsun. Başarısız evliliğim, gerçek hayattaki ilk başarısızlığımdı - ondan önce her şey yukarı doğru ilerliyordu. Tabii ki, evlilik bitti. Yıllarca bitti. Ama aslında başka bir adam seçmek boşanmayı gerçek kılıyor. Bir daha geri dönemeyeceğim anlamına gelir. Hayatımın geçmiş bir aşaması. Geri döndürülemez. . . kaybolan bir zaman. Evet, evet, bunu biliyordum ama şimdi birdenbire bildiğim gibi değil.”

Pat'in hikayesi, özgürlük ve ölümlülük arasındaki ilişkiyi gösterir. Zor kararların çoğu zaman varoluşsal kaygıların ve kişisel sorumluluğun temeline ulaşan kökleri vardır. Pat'in kararının neden bu kadar acı verici olduğunu inceleyelim.

Bir kere, vazgeçişin habercisiydi. Her evet bir hayır içerir. Sam'e "sabitlendiğinde", diğer

olasılıklar—diğer daha genç, belki de daha üstün erkekler dışlanır. Kendi ifadesiyle, sadece Sam'e bağlanmakla kalmayacak, aynı zamanda sıkıştırılacaktı. Diğer olasılıkları kesecekti. Olasılıkların daraltılmasının karanlık bir tarafı vardır: Ne kadar çok olasılığı kapatırsanız, hayatınız o kadar küçük, kısa ve daha az hayati görünür.

Heidegger bir keresinde ölümü “daha fazla olasılığın imkansızlığı” olarak tanımlamıştı. Böylece Pat'in kaygısı -görünüşte yüzeysel bir şeyle ilgili, bir adamı bir partiye götürme kararıyla ilgili bir karar- gücünü, ölüm kaygısının dipsiz kuyusundan aldı. Bir uyanış deneyimi olarak hizmet etti: Kararının daha derin anlamına odaklanmamız, çalışmalarımızın etkinliğini keskin bir şekilde artırdı.

Sorumluluk analizimiz, onu gençliğe geri dönmenin imkansızlığının daha büyük farkına varmasına yol açtı. Ayrıca, boşanmaya kadar hayatının yukarı doğru ilerliyor gibi görüldüğünden bahsetti, ancak şimdi boşanmanın gerçekten geri döndürülemez olduğunu fark etti. Sonunda, gitmesine izin verdi, vazgeçmeyi kabul etti, geleceğe döndü ve Sam'e bir taahhütte bulunmayı başardı.

Pat'in sürekli büyüdüğümüz, ilerlediğimiz, yukarı doğru hareket ettiğimiz yanılması nadir değildir. Batı uygarlığının Aydınlanma'dan bu yana var olan ilerleme fikri ve Amerika'nın yukarı doğru hareketlilik buyruğu tarafından büyük ölçüde pekiştirildi. Tabii ki, ilerleme sadece bir kurgudur; tarihi kavramsallaştırmanın başka yolları da var. Eski Yunanlılar ilerleme fikrine katılmadılar; tersine, geriye doğru, daha parlak bir şekilde parıldayan bir altın çağa baktılar.

geçen yüzyıllar. Yukarı doğru ilerlemenin bir efsaneden ibaret olduğunun ani farkına varılması, Pat için olduğu gibi sarsıcı olabilir ve fikirlerin ve inançların önemli ölçüde değişmesini gerektirir.

LIFEMILETONES OLARAK AUYANMAEDENEYİMLER

—

Diğer uyanış örnekleri - hem daha sıradan hem de daha incelikli - okul ve kolej toplantıları gibi hayattaki dönüm noktalarıyla ilişkilidir; doğum günleri ve yıldönümleri; emlak planlaması ve vasiyetname yapma; ve ellinci veya altmışıncı gibi büyük doğum günleri.

Okul ve Üniversite Buluşmaları

Okul ve kolej toplantıları, özellikle yirmi beş yıl sonra, potansiyel olarak zengin deneyimlerdir. Hiçbir şey yaşam döngüsünü, sınıf arkadaşlarınızın artık büyüdüğünü ve gerçekten de yaşlandığını görmekten daha elle tutulur hale getiremez. Ve elbette, ölen sınıf arkadaşlarının yoklaması, her zamankinden daha ciddi ve güçlü bir uyandırma çağrısıdır. Bazı buluşmalarda yakalara asılacak genç yüzlerin resimleri verilir ve katılımcılar fotoğraf ve yüzleri karşılaştırarak odanın içinde dolaşarak önlerindeki buruşuk maskelerdeki genç, masum gözleri bulmaya çalışırlar. Ve kim düşünmeye karşı koyabilir: “Çok yaşlı, hepsi çok yaşlı. Bu grupta ne yapıyorum? Onlara nasıl görünmeliyim?”

Benim için bir kavuşma, otuz, kırk, hatta elli yıl önce okumaya başladığım öykülerin sonu gibidir. Sınıf arkadaşlarının ortak bir tarihi, birbirleriyle derin bir yakınlık duygusu vardır. Seni genç ve tazeyken ve yetişkin bir kişilik geliştirmeden önce biliyorlardı. Belki de bu, yeniden birleşmelerin şaşırtıcı sayıda yeni evliliğe yol açmasının nedenidir. Eski sınıf arkadaşları güvenilir hissediyor, eski aşklar yeniden alevleniyor, hepsi uzun zaman önce sınırsız bir umut fonunda başlayan bir dramının üyeleri. Hastalarımı toplantılarına katılmaya ve geldiklerinde tepkilerini bir günlük tutmaya teşvik ediyorum.

Emlak Planlama

Emlak planlaması, ölümünüzü ve varislerinizi tartışırken ve yaşamınız boyunca biriktirdiğiniz para ve malları değerlendirirken kaçınılmaz olarak varoluşsal farkındalığı artırır. Hayatınızı özetleme süreci birçok soruyu gündeme getiriyor: Kimi seviyorum? Kimi sevmiyorum? Beni kim özleyecek? Kime karşı cömert olmalıyım? Hayatınızı gözden geçirdiğiniz bu dönemde, sonu ile yüzleşmek, defin düzenlemeleri yapmak, yarım kalmış işlerle yüzleşmek ve çözmek için pratik önlemler almalısınız.

Ölümçül hastalığı olan ve işlerini düzene koyma sürecine başlayan bir danışanım, ailesini rahatsız edebilecek tüm mesajları ortadan kaldırmak için günlerce e-postasını inceleyerek geçirdi. O postayı silerken

eski sevgililerden, acılarla dolup taşmıştı. Tüm fotoğrafların ve hatıraların, yükselen tutkulu deneyimlerin nihai olarak silinmesi, kaçınılmaz olarak varoluşsal kaygıyı uyandırır.

Doğum günleri ve yıldönümleri

Önemli doğum günleri ve yıldönümleri de potansiyel uyanış deneyimleri olabilir. Doğum günlerini genellikle hediyeler, pastalar, kartlar ve neşeli partilerle kutlasak da, kutlama gerçekte ne hakkındadır? Belki de zamanın amansız akışının üzücü hatırlatıcılarını ortadan kaldırma girişimidir. Terapistler hastaların doğum günlerini -özellikle önemli olanları, büyük on yıldönümlerini- not etmek ve uyandırdıkları duygular hakkında araştırma yapmakla iyi ederler.

Elliye Dönerken: WillÖlümlü meselelere duyarlılık kazanmış herhangi bir terapist, onların her yerde bulunmasından etkilenecektir. Tekrar tekrar, bu kitabın bir bölümünü yazmaya başladım, ancak o gün, bir hasta, bilinçli olarak çekmeden kucağıma konuyla ilgili bir klinik örnek bıraktı. Uyanış deneyimleri üzerine bu bölümü yazarken gerçekleşen bu terapi saatini düşünün.

Bu, fazlasıyla beyinsel, kırk dokuz yaşında bir avukat olan ve iş tutkusunu kaybettiği için terapi arayan Will'le dördüncü görüşmemdi ve kendi işini ciddiye almadığı için dehşete düştü.

En iyi kullanım için entelektüel hediyeler. (Olağanüstü bir üniversiteden magna cum laude derecesiyle mezun olmuştu.)

Will, oturuma, iş arkadaşlarından bazılarının, onun aşırı pro bono çalışması yapmasını ve çok az faturalandırılabilir saate sahip olmasını açıkça eleştirdiklerini söyleyerek başladı. Çalışma durumunu açıklayan on beş dakikadan sonra, uzun uzadıya, organizasyonlarda her zaman uyumsuz olan geçmişini tartıştı. Önemli bir arka plan bilgisi gibi görünüyordu ve hepsini aldım, ancak oturumun bu bölümünde çoğunlukla sessiz kaldım - hayır amaçlı davalarını anlatırken gösterdiği şefkat hakkında yorum yapmaktan başka.

Kısa bir sessizlikten sonra, "Bu arada bugün ellinci doğum günüm" dedi.

"Ve? Bu nasıl hissettiriyor?"

"Eh, karım bunun üzerine yaygara koparacak. Bu akşam birkaç arkadaşıyla doğum günü yemeği yiyor. Ama bu benim fikrim değil. Beğenme. Telaşlanmayı sevmeyin."

"Nasıl olur? Sevmediğin için telaşlanmanın nesi var?"

"Her türlü iltifattan rahatsız hissediyorum. 'Beni gerçekten tanımıyorlar' ya da 'Bir bilselerdi' diyen bu iç ses ile bir nevi geri alıyorum."

"Seni gerçekten tanısalardı," diye sordum, "o zaman görürlerdi. . . ne?"

"Kendimi bile tanımıyorum. Garip olan sadece iltifat almak değil, aynı zamanda

onlara. Altında başka bir karanlık seviye olduğunu söylemek dışında anlamıyorum ve nasıl anlatacağımı bilmiyorum. Ona erişemiyorum."

"O seviyeden herhangi bir şeyin fışkırdığının farkında mısın Will?"

"Evet, bir şey var. Ölüm. Ne zaman ölümle ilgili bir kitap okusam, özellikle de bir çocuğun ölümüyle ilgili bir kitap okusam, boğulurum."

"Benimle birlikte burada karanlık seviyeden bir şey ortaya çıktı mı?"

"Öyle düşünmüyorum. Neden? Niye? Bir şey mi düşünüyorsunuz?"

"Birinci veya ikinci seansımızda aniden güçlü bir duygunun patlak verdiği ve gözlerinize yaşların geldiği bir zamanı düşünüyorum. O zaman gözyaşı dökmenin senin için nadir bir şey olduğunu söyledin. İçeriği tam olarak hatırlayamıyorum. Yapıyor musun?"

"Ben tamamen boşum. Aslında olayı hiç hatırlamıyorum."

"Babanızla bir ilgisi olduğuna inanıyorum. İşte, bir kontrol edeyim." Bilgisayarıma doğru yürüdüm, dosyasında "gözyaşları" hakkında bir kelime araması yaptım ve bir dakika sonra tekrar oturdum. "BT o/dubaban hakkında. Üzülerek, onunla kişisel olarak konuşmadığın için pişman olduğunu söylüyordun ve birdenbire ağladın."

"Ah evet, hatırlıyorum ve. . . Aman Tanrım, dün gece onunla ilgili bir rüya gördüğümü hatırladım! Bu aydan önce bu rüyayı hiç hatırlamıyordum.

ment! Saat başında dün gece rüya görüp görmediğimi sorsaydın, hayır derdim. Rüyamda babam ve amcamla konuşuyordum. Babam yaklaşık on iki yıl önce ve amcam da birkaç yıl önce öldü. Üçümüz bir şey hakkında keyifli sohbet ederken, 'Öldüler, öldüler ama merak etmeyin, bunların hepsi mantıklı, bu bir rüyada normaldir' dediğimi duyabiliyordum. "

"Görünüşe göre arka plandaki ses, rüyayı aydınlatmaya, sizi uykuda tutmaya hizmet ediyor. Sık sık babanı mı hayal ediyorsun?"

"Daha önce hiç. Hatırladığımdan değil."

"Zamanımız dolmak üzere Will, ama sana daha önce konuştuğumuz bir şeyi sormama izin ver - iltifat verme ve alma hakkında. Bu, bu odada hiç oynanır mı? Seninle benim aramda? Daha önce, pro bono davasını tarif ettiğinizde, merhametiniz hakkında yorum yapmıştım. Bana cevap vermedin. Sana olumlu bir şey söylemem hakkında ne hissettiğini merak ediyorum. Ve bana olumlu şeyler söylemekte hiç zorlanmayacak mısınız?" (Nadiren böyle bir burada-ve-şimdi sorgulaması yapmadan bir saatin geçmesine izin veririm.)

"Emin değilim. Bunu düşünmem gerekecek," dedi ayağa kalkmaya hazırlanırken.

"Son bir şey, Will. Söylesene, bugün seansımız ve benim hakkımda başka hangi duygular ortaya çıktı?"

"İyi bir seans," diye yanıtladı. "Daha önce gözlerimdeki yaşları hatırlamandan çok etkilendim.

oturum. Ama itiraf etmeliyim ki en sonunda bana iltifat etmenle ilgili duygularımı sorduğunda gerçekten rahatsız hissetmeye başladım ya da tam tersi."

"Eh, böyle bir rahatsızlığın, işimizdeki en umut verici yönler için iyi bir rehber olacağına inanıyorum."

Will ile bu terapi saatinde, "karanlık seviyesini" sorduğumda ölüm konusunun beklenmedik ve kendiliğinden ortaya çıktığını unutmayın. Seans ortasında notlarıma bakmak için kalkıp bilgisayarıma yürümek benim için nadirdir, ama o kadar zekiymi ki seanslarımızda gösterdiği tek duygu görüntüsünü takip etmek istedim.

Dönebileceğim tüm varoluşsal sorunları bir düşünün. Önce ellinci doğum günü vesilesiyle oldu. Bu tür büyük doğum günlerinin genellikle birçok içsel sonucu vardır. Sonra, gizli katmanını sorduğumda, şaşkınlığıma ve benden hiçbir ipucu olmadan, ölümle, özellikle de bir çocuğun ölümüyle ilgili her okuduğunda boğulduğunu söyledi. Ve sonra, ölü babası ve amcasıyla konuştuğu rüyanın anı, yine tamamen beklenmedik bir şekilde hatırlaması.

Sonraki seanslarda rüyasına odaklandığımda, Will ölümle ilgili gizli korkusunun ve üzüntüsünün farkına vardı - babasının ölümü, küçük çocukların ölümü ve bunların ardında kendi ölümü. Ölümle ilgili duygularından uzaklaştığı, çünkü bu duyguların kendisine yetişmesini engelleme ihtiyacı duyduğu sonucuna vardık. Seanslarda tekrar tekrar bozuldu ve ben

karanlık alanından ve şimdiye kadar dile getirilemeyen korkularından açıkça bahsetmesine yardımcı oldu.

DREAMS OLARAK AUYANMA DENEYİMLER

—

Güçlü rüyalar tarafından iletilen mesajları dinlersek, uyanabiliriz. Bana kedere batmış genç bir dul tarafından anlatılan bu unutulmaz rüyayı düşünün. Sevilen birinin kaybının, yaslıyı kendi ölümlülüğüyle nasıl karşı karşıya getirebileceğinin açık bir örneğidir:

Çürük bir yazlık evin perdeli verandasındayım ve ön kapıdan birkaç metre ötede bekleyen devasa ağzı olan büyük, tehditkar bir canavar görüyorum. korkuyorum. Kızıma bir şey olacak diye korkuyorum. Canavarı bir kurbanla tatmin etmeye karar verdim ve kapıdan kırmızı ekoseli doldurulmuş bir hayvan fırlattım. Canavar yemi yutar ama orada kalır. Gözleri yanıyor. Bana sabitlenmişler. ben avım.

Bu genç dul, rüyasını açıkça anladı. İlk başta, kocasını çoktan almış olan ölümün (tehditkar canavar) şimdi kızı için geldiğini düşündü. Ama neredeyse anında kendisinin tehlikede olduğunu fark etti. Sırada o vardı ve canavar onun için gelmişti. Kırmızı ekoseli doldurulmuş bir hayvan olan bir kurbanla canavarı yatıştırmaya ve dikkatini dağıtmaya çalıştı. Sormama gerek kalmadan biliyordu,

bu sembolün anlamı: kocası kırmızı ekose pijama giyerek ölmüştü. Ama canavar amansızdı: onun avıydı. Bu rüyanın zorlayıcı netliği, terapimizde büyük bir değişime yol açtı: Felaket kaybından uzaklaşarak, kendi sonluluğunu ve nasıl yaşaması gerektiğini daha fazla düşünmeye yöneldi.

Uyanış deneyimi, merak uyandıran ve ender bir kavram olmaktan çok uzaktır; bunun yerine klinik çalışmanın eklemek ve tereyağıdır. Sonuç olarak, terapistlere terapötik kullanım için uyanış deneyimlerini nasıl tanımlayacaklarını ve kullanacaklarını öğretmek için çok zaman harcıyorum - Mark'ın bir rüyanın uyanmalarına yol açan bir kapı açtığı hikayesinde olduğu gibi.

Uyanış Deneyimi Olarak Bir Keder Rüyası: Mark

Kırk yaşında bir psikoterapist olan Mark, kronik kaygı ve ölümle ilgili aralıklı panik ataklar nedeniyle terapi için bana geldi. İlk seansımızda ne kadar huzursuz ve heyecanlı olduğunu gördüm. Altı yıl önce, doğum annesinin beş yaşındayken kemik kanseri geliştirmesinden ve on yıl sonra birçok nüks ve çok çirkin ameliyattan sonra öldükten sonra gençliğinde taşıyıcı anne olarak işlev gören ablası Janet'in ölümüyle acı çekiyordu. .

Yirmili yaşlarının başlarında, Janet kronik bir alkolik oldu ve sonunda karaciğer yetmezliğinden öldü. Aksine

ona kardeşçe bağlılığı -hastalıkları sırasında yardım etmek için ülke çapında çok sayıda gezi yapmıştı- yeterince şey yapmadığı, suçlu olduğu ve bir şekilde onun ölümünden sorumlu olduğu inancını sarsamadı. Suçluluğu inatçıydı ve terapi çalışmamızda onu bunun ötesine taşımakta çok zorlukla karşılaştım.

Daha önce de söylediğim gibi, olası bir uyanış deneyimi, yasın hemen her seyrinde yatar ve genellikle ilk kez bir rüyada ortaya çıkar. Mark'ın sık sık gördüğü kabuslardan birinde, kız kardeşinin elinden fışkıran kanın bir görüntüsünü tanımladı - eski bir anıyı hatırlatan bir görüntü. Beş yaşlarındayken kız kardeşi bir komşunun evindeydi ve başparmağını elektrikli bir vantilatörün içine soktu. Onu sokakta çığlık atarak koşarken gördüğünü hatırladı. Hem onun hem de onun kanında, çok fazla kıpkırmızı kan ve çok fazla korku vardı.

Çocukken sahip olduğu (ya da sahip olması gereken) düşünceyi hatırladı: Eğer koruyucusu Janet - çok iri, çok yetenekli, çok güçlü - gerçekte kırılabilir ve kolayca devrildiyse, o zaman o *Gerçekten* korkacak bir şeyi vardı. Kendini koruyamıyorsa onu nasıl koruyabilir? Hal böyle olunca, bilinçaltında pusuya yatmış olan şu denklem olmalıydı: *Kız kardeşimin ölmesi gerekiyorsa, ben de öyle yapmalıyım.*

Ölüm korkularını daha açık bir şekilde tartıştığımızda, daha da tedirgin oldu. Ofisimde, biz konuşurken sık sık volta atıyordu. Hayatında her zaman hareket halindeydi, birbiri ardına seyahatler planlıyordu, yeni yerleri ziyaret ediyordu.

mümkün olan her fırsatta yerler. Herhangi bir yerde kalıcı kökler salmanın onu Azrail için oturan bir ördek yapacağı fikri bir kereden fazla zihninden geçti: Hayatının, aslında tüm yaşamının, yalnızca ölümü bekleyen bir tutma kalıbı olduğunu hissetti.

Yavaş yavaş, terapide bir yıl çalıştıktan sonra, kız kardeşinin ölümüyle ilgili suçluluk duygusunu bırakmasını sağlayan aşağıdaki aydınlatıcı rüyayı gördü:

Yaşlı amcam ve yengem yedi kare ötedeki Janet'i ziyaret edecekler. [Bu noktada Mark kağıt istedi ve rüyanın coğrafyasının yediye yedilik bir ızgarasını çizdi.] Ona ulaşmak için nehri geçecekler. Onu da ziyaret etmem gerektiğini biliyordum ama yapacak işlerim vardı ve şimdilik evde kalmaya karar verdim. Ayrılmaya hazırlanırken, Janet'e götürmeleri için küçük bir hediye düşünüyorum. Sonra onlar uzaklaşırken, hediyeye eşlik edecek bir kartı unuttuğumu hatırladım ve onların peşinden koştum. Kartın -oldukça resmi ve mesafeli- neye benzediğini ve "kardeşinizden Janet'e" imzasını attığını hatırlıyorum. Tuhaf bir şekilde, Janet'in nehrin diğer tarafında ızgarada durduğunu, muhtemelen el salladığını görebiliyorum. Ama çok az duygu hissettim.

Bu rüyadaki görüntüler son derece şeffaftır. Yaşlı akrabalar ölür (yani nehri geçerler) ve yedi kare ötedeki Janet'i ziyarete giderler. (Mark'ın terapisinin bu noktasında, Janet öleli yedi yıl olmuştu.) Mark daha sonra nehri geçmek zorunda kalacağını bilmesine rağmen geride kalmaya karar verdi. yapacak işleri vardı

ve hayatta kalabilmek için kız kardeşini bırakması gerektiğini biliyordu (hediyein beraberindeki resmi kartta ve ızgarada ona el salladığını görmekten duyduğu rahatsızlığın gösterdiği gibi).

Rüya bir değişimin habercisiydi: Mark'ın geçmişe olan takıntısı azaldı ve giderek şimdiki zamanda daha zengin bir şekilde yaşamayı öğrendi.

Rüyalar, emekli bir cerrah olan Ray ve birlikte işimizin bittiği ve terapiden ayrıldığı noktaya gelen Kevan da dahil olmak üzere diğer birçok hastama da bir kapı açtı.

Emekli Cerrah: Ray

Altmış sekiz yaşında bir cerrah olan Ray, yaklaşan emekliliğiyle ilgili sürekli endişesi nedeniyle terapi aradı. İkinci terapi seansında şu kısa rüya parçasını aktardı:

Okul sınıfımın bir toplantısına gidiyorum, belki de altıncı sınıf. Binaya giriyorum ve girişte asılan sınıf resmini görüyorum. Uzun süre dikkatlice baktım ve sınıf arkadaşlarımdan tüm yüzlerini gördüm ama eksiktim. Kendimi bulamadım.

"Rüyadaki duygu neydi?" Diye sordum. (Her zaman ilk sorumdur, çünkü rüyanın tamamı veya bir kısmıyla ilgili duyguları bulmak özellikle yararlıdır.)

"Söylemesi zor," diye yanıtladı. "Rüya ağır ya da ayıktı - kesinlikle neşeli değildi."

"Bana rüyayla olan çağrışımlarından bahset. Hâlâ zihnindeki rüyayı görüyor musun?" (Rüya ne kadar taze olursa, hastanın çağrışımlarının yararlı bilgiler verme olasılığı o kadar artar.)

Onayladı. "Eh, resim ana şeydir. Açıkça görüyorum - pek çok yüzü seçemiyorum, ama bir şekilde orada olmadığını biliyorum. Kendimi bulamıyorum."

"Peki bundan ne çıkarıyorsun?"

"Emin olamam ama iki ihtimal var. İlk olarak, asla o sınıfın ya da herhangi bir sınıfın parçası olmayacağıma dair hislerim var. Hiçbir zaman popüler olmadım. Her zaman yabancı. Ameliyathane [ameliyathane] hariç." Durdurdu.

"Ya ikinci ihtimal?" diye sordum. "Eh, bariz olanı," sesi alçaldı. "Fotoğrafta sınıf var ama ben kaçıyorum—muhtemelen ölümümü öneriyor veya tahmin ediyor?"

Böylece, rüya yoluyla çok zengin malzeme ortaya çıktı ve birkaç olası yön önerdi. Örneğin Ray'in ait olmama duygusunu, sevilmemesini, arkadaş eksikliğini, ameliyathane dışında hiçbir yerde kendini evinde hissetmemesini araştırabilirdim. Ya da "Kendimi bulamıyorum" sözüne odaklanabilir ve özünden kopmuş olma duygusuna odaklanabilirdim. Rüya, bu konular üzerinde çalıştığımız bir yıllık terapi sürecinin gündemini oluşturdu.

Ama hepsinden önemlisi, dikkatim bir şeye takıldı: sınıf fotoğrafındaki yokluğu. Ölümüyle ilgili yorumu en alakalı konu gibi görünüyordu; Ne de olsa, yaklaşan emekliliği onu terapiye getiren altmış sekiz yaşında bir adamdı. Emekliliği düşünen herkesin ölümle ilgili gizli endişeleri vardır ve bu endişelerin bir rüya yoluyla ortaya çıkması sık değildir.

TO END OF T BİR OLARAK HERAPİ AUYANMA E DENEYİM

—

Terapinin Sona Erdiği Bir Rüya: Kevan

On dört aylık terapi sırasında periyodik ölüm panikleri neredeyse tamamen kaybolan kırk yaşındaki bir mühendis olan Kevan, son seansında şu rüyayı gördü:

Uzun bir binada takip ediliyorum. Kim tarafından bilmiyorum. Korkuyorum ve merdivenlerden bir tür bodrum katına iniyorum. Bir noktada, sanki bir kum saati gibi tavandan bir damla damla damlayan kum görüyorum. Karanlık; Daha ileri gidiyorum ve hiçbir çıkış bulamıyorum ve sonra aniden bodrumdaki koridorun sonunda büyük depo kapılarının hafifçe açıldığını görüyorum. Korkmuş hissetsem de kapılardan içeri giriyorum.

Bu karanlık rüyadaki duygular? "Korku ve ağırlık," diye yanıtladı Kevan. Ondan çağrışımlar istedim ama pek azı geldi; rüya ona boş görünüyordu. Varoluşçu bakış açımdan, bitirme terapisinin ve bana veda etmesinin, onda başka kayıplar ve ölüm düşünceleri uyandırmış olabileceğini hissettim. Rüyadaki iki görüntü özellikle dikkatimi çekti: kum saati gibi düşen kum ve depo kapıları. Ancak bunlarla ilgili düşüncelerimi ifade etmektense Kevan'ı bu görüntülerle ilişkilendirmeye teşvik ettim.

"Kum saati aklına ne getiriyor?" "Zamanla ilgili düşünceler. Zaman tükeniyor. Hayat yarım kaldı."

"Ya depo?"

"Depolanmış cesetler. Bir morg."

"Bu bizim son seansımız, Kevan. Buradaki zamanımız daralıyor."

"Evet, ben de bunu düşünüyordum."

"Ve morg ve depodaki cesetler: Birkaç haftadır ölüm hakkında konuşmadınız. Yine de bu yüzden ilk başta beni görmeye geldin. Bitirme terapimiz sizin için eski sorunları gündeme getiriyor gibi görünüyor."

"Sanırım - şimdi gerçekten durmaya hazır olup olmadığımı sorguluyorum."

Deneyimli terapistler, bu tür sorgulamaları terapiyi uzatacak kadar ciddiye almamaları gerektiğini bilirler. Anlamlı bir tedavi süreci geçirmiş hastalar genellikle

sonlandırmaya çok fazla kararsızlıkla yaklaşır ve çoğu zaman orijinal semptomlarının yeniden ortaya çıktığını yaşarlar. Birisi psikoterapiden bir zamanlar sikloterapi olarak bahsetti: Kişi, kişisel değişimi her seferinde daha sıkı bir şekilde güvence altına almak için aynı konuları tekrar tekrar ele alıyor. Kevan'a planladığımız gibi işimizi bitirmemizi ama iki ay sonra bir takip toplantısı yapmamızı önerdim. O toplantıda Kevan iyi gidiyordu ve terapiden kazandıklarını dış yaşamına aktarma sürecindeydi.

-

Uyanış deneyimleri, bu nedenle, Ivan Ilych'in ölüm yatağı deneyiminden, birçok kanser hastasının ölüme yakın deneyimlerine, bireyin incelemeye hazır olduğu günlük yaşamdaki (doğum günleri, keder, yeniden birleşme, rüyalar, boş yuva gibi) daha incelikli yüzleşmelere kadar uzanır. varoluşsal sorunlar. Uyanış bilinci, çoğu zaman, bu konulara daha fazla duyarlı olan bir başkasının -bir arkadaşın veya terapistin- yardımıyla kolaylaştırılabilir (bu sayfalardan edindim, umarım).

Bu saldırıların amacını aklınızda bulundurun: *ölümle yüzleşmenin kaygı uyandırdığını ama aynı zamanda yaşamı büyük ölçüde zenginleştirme potansiyeline sahip olduğunu.* Uyanış deneyimleri güçlü ama geçici olabilir. Sonraki bölümlerde, deneyimi nasıl daha kalıcı hale getirebileceğimizi tartışacağız.

4. Bölüm

GÜÇ FİKİRLER

-

ben İnsanların gücü var. Yüzyıllar boyunca birçok büyük düşünür ve yazarın içgöröleri, ölümlle ilgili karışık düşünceleri bastırmamıza ve yaşam boyunca anlamlı yollar keşfetmemize yardımcı oluyor. Bu bölümde, ölüm kaygısı yaşayan hastalarla yaptığım terapide en faydalı olduğu kanıtlanan fikirleri tartışıyorum.

EPIKURUS VE HİDİR-DİR AGELİŞME WISDOM

-

Epikuros, felsefenin asıl görevinin insan sefaletini gidermek olduğuna inanıyordu. Ve insan sefaletinin temel nedeni? Epikuros'un bu sorunun cevabından hiç şüphesi yoktu: *her yerde var olan ölüm korkumuzdur.*

Epikuros, kaçınılmaz ölümün korkutucu düşüncesinin hayattan zevk almamızı engellediğini ve hiçbir zevki bozulmadan bırakmadığını vurguladı. Hiçbir faaliyet sonsuz yaşam özlemimizi gideremeyeceğinden, tüm faaliyetler özünde ödölsüzdür. Pek çok kişinin yaşamdan nefret ettiğini yazdı - hatta ironik bir şekilde intihar noktasına kadar; diğerleri, insanlık durumunun doğasında var olan acıdan kaçınmaktan başka bir anlamı olmayan çılgınca ve amaçsız faaliyetlerde bulunurlar.

Epikuros, hoş deneyimlerin derinden kazanmış anılarını saklamamızı ve hatırlamamızı teşvik ederek yeni etkinlikler için bitmeyen ve tatmin edici olmayan arayışa değindi. Bu tür anılardan tekrar tekrar yararlanmayı öğrenebilirsek, sonsuz hedonist arayışa ihtiyacımız olmayacağını öne sürdü.

Efsaneye göre, kendi tavsiyesine uydu ve ölüm döşğinde (böbrek taşlarından kaynaklanan komplikasyonlardan) Epikuros, arkadaşları ve öğrencileriyle yaptığı keyifli sohbetleri hatırlayarak yakıcı acıya rağmen sakinliğini korudu.

Epikuros'un dehasının bir parçası, çağdaş bilinçdışı görüşünü önceden haber vermektir: ölüm kaygılarının çoğu insan için bilinçli olmadığını, ancak örtülü tezahürlerle çıkarılması gerektiğini vurguladı: örneğin, aşırı dindarlık, her şeyi tüketen bir servet birikimi ve körü körüne kavrayış. hepsi ölümsüzlüğün sahte bir versiyonunu sunan güç ve onur için.

Epikuros ölüm kaygısını nasıl hafifletmeye çalıştı? Öğrencilerinin bir ilmiyal gibi ezberledikleri bir dizi iyi yapılandırılmış argüman formüle etti. Bu argümanların birçoğu son yirmi üç yüz yılda tartışıldı ve hala ölüm korkusunun üstesinden gelmek için geçerli. Bu bölümde, birçok hastayla yaptığım çalışmada ve kişisel olarak kendi ölüm kaygımı gidermede benim için değerli bulduğum en iyi bilinen üç argümanını tartışacağım.

1. Ruhun ölümü
2. Ölümün nihai hiçliği
3. Simetri argümanı

Ruhun Ölümlülüğü

Epikuros, ruhun ölümlü olduğunu ve bedenle birlikte yok olduğunu öğretti; bu, yüz yıl önce idam edilmesinden kısa bir süre önce, ruhun ölümsüzlüğüne olan inancında ve onun ölümünün beklendiği beklentisinde teselli bulan Sokrates'inkine taban tabana zıt bir sonuçtur. bundan sonra, bilgelik arayışını paylaşan benzer düşünen insanlardan oluşan ebedi topluluğun tadını çıkaracaktı. Sokrates'in konumunun çoğu - Platoncu diyalogda tam olarak betimlenmiştir. *Phaedo*- Yeni-Platonistler tarafından benimsendi ve korundu ve nihayetinde öbür dünyanın Hristiyan yapısı üzerinde önemli bir etki yapacaktı.

Epikuros, kendi güçlerini artırma çabasıyla, belirli kural ve düzenlemelere uymayanları ölümden sonra verilecek cezalar konusunda uyararak takipçilerinin ölüm kaygısını artıran çağdaş din liderlerini şiddetle kınadı. . (İlerleyen yüzyıllarda, Cehennem cezalarını betimleyen ortaçağ Hıristiyanlığının dini ikonografisi - Hieronymus Bosch tarafından çizilen on beşinci yüzyıl Son Yargı sahnelerinde olduğu gibi - ölüm kaygısına kanlı bir görsel boyut ekledi.)

Ölümlüsek ve ruh hayatta kalmıyorsa, diye ısrar etti Epikuros, o zaman öbür dünyada korkacak hiçbir şeyimiz yok. Bilincimiz olmayacak, kaybedilen yaşam için pişmanlık duymayacağız, tanrılardan korkacak hiçbir şeyimiz olmayacak. Epikuros tanrıların varlığını inkar etmedi (bu argüman tehlikeli olabilirdi, Sokrates bir asırdan daha az bir süre önce sapkınlık suçlamasıyla idam edilmişti), ama tanrıların insan hayatından habersiz olduklarını ve sadece bizim için yararlı olduklarını iddia etti. talip olmamız gereken huzur ve mutluluk modelleri.

Ölümün Nihai Hiçliği

İkinci argümanında Epikuros, ruhun ölümlü olması ve ölüm anında dağılması nedeniyle ölümün bizim için hiçbir şey olmadığını öne sürer. Dağınık olan algılamaz ve algılanmayan hiçbir şey bizim için bir hiçtir. Diğer

kelimeler: olduğum yerde ölüm yok; ölümün olduğu yerde ben yokum Bu nedenle Epikuros, "hiç algılayamayacağımız ölümden neden korksun?" dedi.

Epicurus'un konumu, Woody Allen'ın "Ölümden korkmuyorum, sadece ölüm olduğunda orada olmak istemiyorum" esprisine karşı nihai bir karşıtlıktır. Epikuros gerçekten de orada olmayacağımızı, ne zaman olacağını bilemeyeceğimizi çünkü ölüm ve "ben" in asla bir arada var olamayacağını söylüyor. Öldüğümüz için ölü olduğumuzu bilmiyoruz ve bu durumda korkacak ne var?

Simetri Argümanı

Epicurus'un üçüncü argümanı, ölümden sonra var olmama halimizin, doğumumuzdan önce içinde bulunduğumuz durumla aynı olduğunu ileri sürer. Bu eski argümanla ilgili birçok felsefi tartışmaya rağmen, ölmekte olan insanları teselli etme gücünü hala elinde tuttuğuna inanıyorum.

Yüzyıllar boyunca bu argümanı yeniden ortaya koyan pek çok kişiden hiçbiri, otobiyografisinde büyük Rus romancı Vladimir Nabokov'dan daha güzelini yapmamıştır. *Konuşma*, *Hafıza*, Beşik bir uçuşun üzerinde sallanır ve sağduyu bize varlığımızın iki sonsuz karanlık arasındaki kısa bir ışık çatlağı olduğunu söyler. İkisi tek yumurta ikizi olsa da, insan, kural olarak, doğum öncesi uçuşumu, gitmekte olduğu uçuşumdan (saatte kırk beş yüz kalp atışı kadar) daha sakin bir şekilde görür."

Kişisel olarak, iki var olmama halinin -doğumumuzdan önceki zaman ve ölümden sonraki zaman- özdeş olduğunu ve ikinci karanlık havuzundan bu kadar çok korktuğumuzu ve dünya hakkında çok az endişe duyduğumuz için pek çok durumda rahatlatıcı buldum. İlk.

Bir okuyucudan gelen bir e-posta ilgili duyguları içerir:

Şu anda unutulma fikri konusunda az çok rahatım. Tek mantıklı sonuç bu görünüyor. Küçüklüğümden beri, ölümden sonra insanın doğumdan önceki duruma mantıksal olarak geri dönmesi gerektiğini düşündüm. Ölümden sonraki yaşam fikirleri, bu sonucun basitliğiyle karşılaştırıldığında tutarsız ve dolambaçlı görünüyordu. Ahiret fikriyle kendimi avutamazdım çünkü ister hoş ister tatsız olsun, bitmeyen bir varoluş fikri benim için sonlu bir varoluş fikrinden çok daha ürkütücü.

Genelde Epikuros'un fikirlerini, ölüm teröründen mustarip hastalarla çalışmamın başlarında tanıtırim. Hem bir hastayı terapinin düşünsel çalışmasıyla tanıştırmaya hem de onunla ilişki kurma isteğimi - yani, o kişinin iç korku odalarına girmeye istekli olduğumu ve yolculuğumuzu kolaylaştıracak bazı yardımlara sahip olduğumu iletmeye hizmet ederler. Bazı hastalar Epikuros'un fikirlerini alakasız ve asılsız bulsa da, birçoğu onlarda rahatlık ve yardım buluyor - belki de onlara endişelerinin evrenselliğini ve Epikuros gibi büyük ruhların aynı sorunla boğuştuğunu hatırlattıkları için.

RİPLİK

—

Bir kişinin ölüm kaygısı ve yaşamın geçiciliğindeki sıkıntısına karşı koymak için yıllarca süren uygulamalarımın ortaya çıkan tüm fikirlerin arasında, şu fikri buldum: *dalgalanma* tek başına güçlü.

Dalgalanma, her birimizin bilinçli niyetimiz veya bilğimiz olmadan yumuşattığı gerçeğine atıfta bulunur - başkalarını yıllarca, hatta nesiller boyunca etkileyebilecek eşmerkezli etki çemberleri. Başka bir deyişle, diğer insanlar üzerinde sahip olduğumuz etki, bir havuzdaki dalgalanmaların artık görünmez hale gelene kadar devam edip nano düzeyde devam etmesi gibi, sırayla başkalarına da aktarılır. Bildiğimizin ötesinde bile kendimizden bir şeyler bırakabileceğimiz fikri, anlamsızlığın kaçınılmaz olarak kişinin sonluluğundan ve geçiciliğinden kaynaklandığını iddia edenlere güçlü bir cevap sunar.

Dalgalanma, mutlaka imajınızı veya adınızı geride bırakmak anlamına gelmez. Birçoğumuz bu stratejinin yararsızlığını uzun zaman önce okul müfredatımızda Shelley'nin şu anda çorak bir arazide parçalanmış devasa bir antik heykelle ilgili şiirinden şu satırları okuduğumuzda öğrendik:

*Benim adım Ozymandias, Kralların Kralı
İşlerime bakın, siz Mighty ve umutsuzluk.*

Kişisel kimliği koruma girişimleri her zaman beyhudedir. Geçicilik sonsuza kadardır. Benim kullandığım şekliyle dalgalanma,

yaşam deneyiminizden bir şeyler bırakmak yerine; bazı özellikler; Bilinen veya bilinmeyen, başkalarına aktarılan bir parça bilgelik, rehberlik, erdem, rahatlık. Barbara'nın hikayesi açıklayıcıdır.

"Arkadaşları Arasında Onu Arayın": Barbara

Yıllardır ölüm kaygısıyla boğuşan Barbara, kaygısını önemli ölçüde azaltan iki olay bildirdi.

İlk olay bir okul toplantısında meydana geldi, otuz yıl içinde ilk kez, erken ergenlik döneminden yakın, biraz daha genç bir arkadaşı olan Allison'ı gördüğünde, ona koşarak, onu kucaklayarak ve öperek boğdu ve ona teşekkür ettiği için teşekkür etti. birlikte gençken sağladığı büyük miktarda rehberlik.

Barbara genel dalgalanma kavramını çok önceden sezmişti. Bir öğretmen olarak, öğrencilerini onun anılarından tamamen farklı şekillerde etkilediğini kabul etmişti. Ancak unutulmuş çocukluk arkadaşıyla karşılaşması, dalgalanmayı onun için çok daha gerçek kıldı. Öğütlerinin ve rehberliğinin bir çocukluk arkadaşının anılarında kalıcı olduğunu öğrenince sevindi ve biraz şaşırdı, ancak ertesi gün Allison'ın on üç yaşındaki kızıyla tanıştığında gerçekten şok oldu. annesinin efsanevi arkadaşıyla tanışın.

Eve dönüş uçağında yeniden birleşme hakkında düşünürken, Barbara ona ölüm hakkında yeni bir bakış açısı sağlayan bir aydınlanma yaşadı. Belki de ölüm, düşündüğü gibi bir yok oluş değildi. Belki de onun kişiliği o kadar önemli değildi. *hatta onun kişiliğinin anıları* hayatta kaldı. Belki de önemli olan, dalgalanmalarının sürmesi, başkalarının hayatta neşe ve erdem elde etmesine yardımcı olacak bazı eylem veya fikirlerin dalgalanmaları, onu gururla dolduracak ve kitle iletişim ve dış dünya.

Bu düşünceler, iki ay sonra, annesinin öldüğü ve cenaze töreni için kısa bir konuşma yaptığı ikinci olayla pekiştirildi. Annesinin en sevdiği sözlerden biri geldi aklına: *Onu arkadaşlarının arasında arayın.*

Bu cümlelerin gücü vardı: Annesinin şefkatinin, nezaketinin ve yaşam sevgisinin tek çocuğu olan kendi içinde yaşadığını biliyordu. Konuşmayı anlatırken ve cenaze törenini tararken, annesinin arkadaşlarında dalgalanan yönlerini fiziksel olarak hissedebiliyordu.

Çocukluğundan beri hiçbir şey Barbara'yı hiçlik düşüncesinden daha fazla korkutmamıştı. Önerdiğim Epikürcü argümanlar etkisizdi. Örneğin, hiçliğin dehşetini asla yaşayamayacağını söylediğimde rahatlamadı, çünkü onun

ölümden sonra farkındalık olmazdı. Ancak dalgalanma fikri - başkalarına gösterdiği bakım, yardım ve sevgi eylemleri yoluyla varlığını sürdürme fikri, korkusunu büyük ölçüde azalttı.

"Onu arkadaşlarının arasında ara" - bu fikirde ne rahatlık, ne güçlü bir yaşam anlamı çerçevesi vardı. Beşinci Bölüm'de daha ayrıntılı olarak tartışacağım gibi, ortaçağ dini draması Everyman'ın dünyevi mesajının, İyi İşlerin kişiye ölümüne eşlik ettiği ve sonraki nesillere dalgalanacağı olduğuna inanıyorum.

Barbara, bir yıl sonra annesinin mezar taşının açılması için mezarlığa geri döndü ve bir çeşit dalgalanma yaşadı. Annesinin ve babasının mezarlarının çok sayıda akrabasının mezarlarının arasında olduğunu görünce bunalıma girmek yerine, olağanüstü bir rahatlama ve ruh aydınlığı yaşadı. Neden? Niye? Kelimelere dökmekte zorlanıyordu: "Onlar yapabiliyorsa ben de yapabilirim" diyebileceği en yakın şeydi. Ölümde bile ataları ona bir şey aktardı.

Diğer Dalgalanma Örnekleri

Dalgalanma örnekleri lejyondur ve iyi bilinir. Birinin bir başkası için doğrudan veya dolaylı olarak önemli olduğunu öğrendiğinde kim bir parıltı yaşamamıştır? Altıncı Bölüm'de kendi akıl hocalarımın bana ve bu sayfalar aracılığıyla size nasıl dalga geçtiğini tartışıyorum. Nitekim benim arzum

Başkaları için değerli olmak, büyük ölçüde, emeklilik için standart zamandan çok sonra klavyemi gagalamamı sağlayan şeydir.

İçinde *Terapinin Hediyesi*, Radyoterapi nedeniyle saçlarını kaybeden bir hastanın görünüşünden aşırı rahatsızlık duyduğu ve birinin onu peruğu olmadan görebileceğinden korktuğu bir olayı anlatıyorum. Ofisimde peruğunu çıkararak bir risk aldığı anda, parmaklarımı kalan birkaç tutam saçında nazikçe gezdirerek karşılık verdim. Yıllar sonra, kısa bir terapi kursu için onu tekrar gördüm ve yakın zamanda kitabımda onunla ilgili pasajı tekrar okuduğunu ve onun bu parçasını kaydedip diğer terapistlere ve hastalara ilettiğime sevindiğini söyledi. . Deneyiminin, tanımadığı kişilere bile bir şekilde fayda sağlayabileceğini öğrenmenin ona zevk verdiğini söyledi.

Dalgalanma, kendini geleceğe yansıtmak için yürek burkan özlemi paylaşan birçok stratejinin kuzenidir. En belirgin olanı, genlerimizi aktaran çocuklar veya kalbimizin bir başkası için attığı ve kornealarımızın görmeye izin verdiği organ bağıışı yoluyla biyolojik olarak kendini yansıtmaya arzudur. Yaklaşık yirmi yıl önce, her gözümde kornea replasmanı vardı ve ölen donörün kimliğini bilmememe rağmen, bu bilinmeyen kişiye sık sık bir şükran dalgası yaşıyorum.

Diğer dalgalanma efektleri şunları içerir:

Politik, sanatsal aracılığıyla öne çıkan bir yükseliş,
veya finansal başarı
Binalara, enstitülere isim bırakmak,
vakıflar ve burslar
Temel bilime katkı sağlamak,

diğer bilim adamları, dağınık bir şekilde doğaya
yeniden katılmayı inşa edecekler.

Gelecekteki yaşam için yapı taşları olarak hizmet
edebilecek moleküller

Belki de özellikle dalgalanmaya odaklandım çünkü
bir terapist olarak benim bakış açım, bir kişiden diğerine
gerçekleşen sessiz, nazik, elle tutulamayan aktarıma
alışılmadık derecede ayrıcalıklı bir bakış açısı sağlıyor.

Japon yönetmen Akira Kurosawa, 1952 yapımı
başyapıtında dalgalanma sürecini güçlü bir şekilde
canlandırıyor.*ikiru*,hangi dünya çapında gösterilmeye
devam ediyor. Bu, mide kanseri olduğunu ve sadece
birkaç aylık ömrü kaldığını öğrenen köle Japon
bürokrat Watanabe'nin hikayesidir. Kanser, daha önce
çalışanlarının ona "mumya" lakabını taktığı kadar dar
bir hayat yaşayan bu adam için bir uyanış deneyimi
olarak hizmet ediyor.

Teşhisini öğrendikten sonra, otuz yıl sonra ilk kez işi
bırakır, banka hesabından büyük miktarda para alır ve
hayatına geri dönüş yolunu hareketli Japon gece
kulüplerinde geçirmeye çalışır. Boşuna harcama çılgınlığının
sonunda, eski bir çalışan bulma şansına sahip olur.

çok can sıkıcı olduğu için ajansındaki işini bırakmış. Yaşamak istedi! Onun canlılığı ve enerjisinden büyülenerek onu takip eder ve ona nasıl yaşanacağını öğretmesi için yalvarır. Ona yalnızca eski işinden nefret ettiğini çünkü bunun anlamsız bir bürokrasi olduğunu söyleyebilir. Bir oyuncak fabrikasında bebek yaptığı yeni işinde, birçok çocuğa mutluluk getirme düşüncesinden ilham alıyor. Ona kanserini ve ölüme yakın olduğunu söylediğinde, korkuyla dolar ve koşarak uzaklaşır, ona sadece tek bir omzunun üzerinden mesaj atar: "Bir şeyler yap."

Watanabe dönüşmüş, dönüşmüş olarak işine geri döner, bürokratik ritüellere bağlı kalmayı reddeder, tüm kuralları çiğner ve kalan hayatını çocukların nesiller boyu keyifle kullanacağı bir mahalle parkı yaratmaya adanır. Son sahnede Watanabe, ölümün eşiğinde, parkta bir salıncakta oturuyor. Kar fırtınasına rağmen sakindir ve ölüme yeni keşfedilen bir soğukkanlılıkla yaklaşır.

Dalgalanma olgusu, başkalarına aktarılacak ve başkalarının hayatını büyütecek bir şey yaratma olgusu, onun dehşetini derin bir tatmine dönüştürür. Film ayrıca, en önemli şeyin, kimliğinin aktarılması değil, park olduğunu vurguluyor. Aslında, onun ardından, sarhoş belediye bürokratları, Watanabe'ye parkın yaratılması için herhangi bir kredi verilir verilmeyeceği konusunda uzun ve ironik bir tartışmaya girerler.

Dalgalanma ve Geçicilik

Birçok kişi nadiren kendi ölümünü düşündüklerini, ancak geçicilik fikrine ve dehşetine kafayı taktıklarını bildiriyor. Her hoş an, şimdi yaşanan her şeyin geçici olduğu ve kısa süre sonra sona ereceği düşüncesiyle aşındırılır. Bir arkadaşla keyifli bir yürüyüş, her şeyin yok olacağı düşüncesiyle baltalanır - arkadaş ölecek, bu orman sürünen kentsel gelişim tarafından dönüştürülecektir. Her şey toza dönüşecekse ne anlamı var ki?

Freud argümanı (ve karşı argümanı) iki arkadaşı, bir şair ve bir analitik meslektaşı ile yaptığı bir yaz yürüyüşünü anlatan tesadüfi kısa bir denemede, "Geçiciliğe Dair" güzel bir şekilde ifade eder. Şair, tüm güzelliğin yok olmaya mahkûm olduğundan ve sevdiği her şeyin, nihai olarak ortadan kaybolmasıyla değerinden yoksun kaldığından yakınır. Freud, şairin kasvetli sonucuna itiraz etti ve geçiciliğin değeri veya anlamı olumsuzladığını şiddetle reddetti.

"Aksine," diye bağırdı. "Artış! Zevk alma olasılığının sınırlandırılması, zevkin değerini yükseltir." Sonra anlamsızlığın geçiciliğin doğasında olduğu fikrine güçlü bir karşı argüman sundu:

Güzelin gelip geçiciliği düşüncesinin bizim yaşamımıza müdahale etmesi anlaşılmazdı, dedim.

içinde sevinç. Doğanın güzelliğine gelince, kışın yok ettiği her sefer, bir sonraki yıl tekrar gelir, öyle ki, yaşamımızın uzunluğuyla ilgili olarak, aslında sonsuz olarak kabul edilebilir. İnsan formunun ve yüzünün güzelliği, kendi yaşamımız boyunca sonsuza dek kaybolur, ancak bunların kaybolması onlara sadece taze bir çekicilik kazandırır. Sadece bir gecede açan bir çiçek bu açıdan bize daha az sevimli gelmiyor. Bir sanat eserinin veya bir entelektüel başarının güzelliğinin ve mükemmelliğinin, zamansal sınırlaması nedeniyle neden değerini yitirdiğini de daha iyi anlayamıyorum. Gerçekten de, bugün hayran olduğumuz resimlerin ve heykellerin ufalanacağı veya şairlerimizin ve düşünürlerimizin eserlerini artık anlamayan bir insan ırkının peşimizden geleceği bir zaman gelebilir. ya da dünya üzerindeki tüm canlı yaşam sona erdiğinde jeolojik bir çağ gelebilir; ancak tüm bu güzelliğin ve mükemmelliğin değeri, yalnızca kendi duygusal yaşamlarımız için önemi tarafından belirlendiğinden, bizden hayatta kalmasına gerek yoktur ve bu nedenle mutlak süreden bağımsızdır.

Böylece Freud, insan estetiğini ve değerlerini ölümün kavrayışından ayırarak ve geçiciliğin bir bireyin duygusal yaşamı için hayati önem taşıyan şeyler üzerinde hiçbir iddiası olmadığını öne sürerek ölümün dehşetini yumuşatmaya çalışır.

Birçok gelenek, anı yaşamanın önemini vurgulayarak ve anlık deneyime odaklanarak geçicilik üzerinde güç toplamaya çalışır. Örneğin Budist uygulaması bir dizi meditasyonu içerir.

üzerinde *anika* (kişinin bir ağaçtaki yaprakların kurumasına ve kaybolmasına ve ardından ağacın kendisinin ve aslında kendi vücudunun gelecekteki süreksizliğine odaklandığı süreksizlik). Kişi bu uygulamayı bir "kondisyon giderme" ya da kişinin kendisini bilinçli bir şekilde onun içine sokarak korkuya alıştığı bir tür maruz bırakma terapisi olarak düşünebilir. Belki bu kitabı okumak bazı okuyucular üzerinde benzer bir etki yaratır.

Dalgalanma, her birimiz için bilinmeyen veya algılanamaz olsa bile, her birimizin bir şeyin devam ettiğini hatırlatarak geçiciliğin acısını hafifletir.

MİYİTYAPILMASI GEREKENLER HELPÖVERCOMEDEATHANXIETY

—

Bir filozofun veya başka bir düşünürün birkaç özlü dizesi veya bir aforizması, genellikle kendi ölüm kaygımız ve yaşam doyumumuz üzerinde yararlı bir şekilde düşünmemize yardımcı olabilir. Sözcüklerin yaratıcılığı, retoriği ya da dizelerinin tınısı ya da sıkıca sarılmış, kinetik enerjile doldurulmuş olsun, bu tür güçlü düşünceler yalnız bir okuyucuyu ya da bir hastayı tanıdık ama statik bir biçimden sarsabilir. olmak. Belki de, önerdiğim gibi, düşünce devlerinin benzer acı verici kaygılarla mücadele ettiğini ve bunların üstesinden geldiğini bilmek rahatlatıcıdır. Ya da belki de bu unutulmaz sözler, umutsuzluğun sanata dönüştürülebileceğini gösteriyor.

En büyük özdeyişçi Nietzsche, güçlü düşüncelerin gücünün en keskin tanımını verir: "İyi bir aforizma zamanın dişleri için çok zordur ve her zaman beslenmeye hizmet etse de binlerce yıl boyunca tüketilmez: bu nedenle edebiyatın büyük paradoksu, değişimin içinde gelip geçici olan, tuz gibi her zaman saygı duyulan ve tadını hiç kaybetmeyen bir besindir."

Bu aforizmalardan bazıları açıkça ölüm kaygısı ile ilgilidir; diğerleri bizi daha derine bakmaya ve önemsiz kaygılar tarafından tüketilmeye karşı koymaya teşvik ediyor.

"Her Şey Soluyor: Alternatifler Hariç Tutuluyor"

John Gardner'ın harika romanında *Grendel*, Beowulf efsanesindeki eziyet çeken canavar, hayatın gizeminin cevabını öğrenmek için bilge bir adam arar. Bilge adam ona, "Nihai kötülük, Zamanın sürekli yok olması ve gerçek olmanın ortadan kaldırılmasını içermesidir" der. Yaşam meditasyonlarını dört ilham verici kelime, iki özlü, derin önermeyle özetledi: "Her şey kaybolur: alternatifler dışlar."

"Her şey söner" hakkında zaten söyleyecek çok şeyim olduğu için, ikinci önermenin çıkarımlarına döneyim. "Alternatifler hariç tutmak", birçok insanın bir karar verme zorunluluğu nedeniyle dikkatlerinin dağılmasına neden olmasının altında yatan nedendir. Her evet için bir hayır olmalı ve her olumlu seçim, diğerlerinden vazgeçmeniz gerektiği anlamına gelir. Birçoğumuz tamamen küçülüyoruz

varoluşa perçinlenen sınırları, küçülmeyi ve kaybı kavramak.

Örneğin, birkaç kadından hangisiyle evlenmek istediği konusunda yıllarca acı çeken otuz yedi yaşındaki bir doktor olan Les için vazgeçme çok büyük bir sorundu. Sonunda evlendiğinde, yüzlerce mil ötedeki karısının evine taşındı ve yeni topluluğunda ikinci bir ofis açtı. Bununla birlikte, birkaç yıl boyunca eski ofisini haftada bir buçuk gün açık tuttu ve her hafta bir geceyi eski kız arkadaşlarını görerek geçirdi.

Terapide, diğer alternatiflere hayır demeye karşı direncine odaklandık. Ona hayır demenin ne demek olduğu konusunda baskı yaptığımda, yani ofisini kapatıp işlerini bitirirken, yavaş yavaş görkemli benlik imajının farkına vardı. Ailenin çok yetenekli altın çocuğu olmuştu - bir müzisyen, atlet, bilimde ulusal onur sahibi. Seçtiği herhangi bir meslekte başarılı olabileceğini biliyordu ve kendini başkalarının sınırlamalarından muaf, hiçbir şeyden vazgeçmemesi gereken biri olarak gördü.

"Alternatifler hariç tutma" başkaları için geçerli olabilir, ancak onun için geçerli olmayabilir. Kişisel efsanesi, hayatın yukarı doğru, daha büyük ve daha iyi bir geleceğe giden sonsuz bir sarmal olduğuydu ve bu efsaneyi tehdit eden her şeye direndi.

İlk başta Les'in terapisinin şehvet, sadakat ve kararsızlık konularına odaklanması gerekiyordu, ama nihayetinde daha derin, varoluşsal bir keşif gerektiriyordu.

meseleler: hem daha büyük ve daha parlak büyümeye devam edeceğine hem de aynı zamanda diğer ölümlü yaratıklara, hatta ölüme dayatılan sınırlamalardan muaf kalmaya devam edeceğine olan inancı. Les (Üçüncü Bölümdeki Pat gibi) vazgeçmeyi ima eden herhangi bir şey tarafından keskin bir şekilde tehdit edildi:

"alternatifler hariç tutma" kuralından kaçmaya çalışıyordu ve bu girişimin açıklığa kavuşturulması odağımızı keskinleştirdi ve terapide gelecekteki çalışmalarımızı hızlandırdı. Vazgeçmeyi kabul edip, sahip olduğu her şeye çılgınca tutunmaktan dikkatini başka yöne çevirebildiğinde, onun deneyimleyen yaşamı ve özellikle de eşi ve çocuklarıyla olan ilişkileri üzerinde çalışabildik.

Yaşamın sürekli bir yukarı sarmal olduğu inancı psikoterapide sıklıkla ortaya çıkar. Bir keresinde, seçkin bir bilim adamı olan yetmiş yaşındaki kocası felç nedeniyle bunama gelişen elli yaşındaki bir kadını tedavi etmiştim. Hasta kocasının bütün gün televizyon karşısında oturmaktan başka bir şey yapmadığını görmek onu özellikle rahatsız etmişti. Elinden geldiğince çabala, ona bir şeyler yapması, herhangi bir şey yapması, zihnini geliştirmesi için nutuk çekmekten kendini alıkoyamadı: kitap oku, satranç oyna, İspanyolcası üzerinde çalış, bulmaca çöz. Kocasının bunaması, her zaman daha fazla öğrenmeye, daha fazla keşfe ve beğeniye doğru yükselen yaşam vizyonunu paramparça etmişti; ve alternatifte katlanmak zordu - her birimiz sonluyuz ve bebeklik ve çocukluktan olgunluktan nihai düşüşe geçişi kat etmeye mahkumuz.

**“Yorgun olduğumuzda, Uzun Zaman Önce
Fethettiğimiz Fikirlerin Saldırısına Uğrarız”**

Nietzsche'nin ifadesi, daha önce üç kez gördüğüm boşanmış bir doktor olan Kate ile çalışmamda rol oynadı. Bu sefer, altmış sekiz yaşında, yaklaşan emeklilik, yaşlanma ve ölüm korkusuyla ilgili yaygın bir endişeyle bana danıştı.

Bir keresinde, terapi sırasında sabahın dördünde uyandı ve banyoda ayağı kaydı, kafa derisinde derin bir yarık yaşadı. Ağır kanamasına rağmen komşularını, çocuklarını ya da acil servisi aramadı. Saçları o kadar incelmışti ki, bir postiş takmaya başlamıştı ve hastanedeki meslektaşlarının karşısına onsuz yaşlı kel bir kadın çıkmanın çilesine katlanamıyordu.

Bu yüzden bir havlu, soğuk paket ve bir litre kahveli dondurma aldı ve yatağına uzandı, havlu ve soğuk paketle kafasına baskı uyguladı, dondurmayı yedi, annesi için ağladı (şimdi yirmi iki yaşındaydı) ve tamamen terk edilmiş hissetmek. Şafak vakti geldiğinde, onu bir meslektaşının özel ofisine götüren oğlunu aradı. Yarasını dikti ve peruğunu en az bir hafta takmamasını söyledi.

Kate'i üç gün sonra gördüğümde, başı bir şalla sarılıydı ve peruğu, boşanması, çiftler kültüründeki bekar statüsü hakkında utançla doluydu. Onun kaba, psikotik hali hakkında da utanç verici.

(Mutsuz olduğunda kahveli dondurmasını her zaman besleyen) anne, tüm çocukluğu boyunca yaşadığı yoksulluk ve çocukken aileyi terk eden sorumsuz baba hakkında. Kendini mağlup hissetti. İki yıllık terapiden sonra veya daha önceki terapi kurslarında hiçbir ilerleme kaydetmediğini hissetti.

Peruğu olmadan görünmek istemediğinden, tüm haftayı içeride (bir seansımız dışında) büyük bir temizlik yaparak geçirdi. Dolapları temizlerken geçmiş terapi seanslarımızdan aldığı notları keşfetti ve aynı konuları yirmi yıl önce tartıştığımızı öğrenince şok oldu. Sadece utancı hafifletmek için değil, onu rahatsız, araya giren ve o zamanlar hala hayatta olan annesinden kurtarmak için uzun ve çok uğraştığımızı.

Elinde notlar, başında şık bir türbanla, bir sonraki saatinde ilerleme eksikliğinden dolayı cesareti kırılmış halde geldi.

“Yaşlanmayla ilgili sorunlar ve ölüm korkuları yüzünden seni görmeye geldim ve bunca yıldan sonra yine aynı yerdeyim, utanç dolu, deli anneme hasret ve kahveli dondurmasıyla kendimi sakinleştiriyorum.”

"Kate, böylesine eski bir konuyu gündeme getirdiğin için nasıl hissettiğini biliyorum. Size yardımcı olabilecek bir şey söyleyeyim, Nietzsche'nin bir asır önce söylediği bir şey: 'Yorulduğumuzda, uzun zaman önce fethettiğimiz fikirlerin saldırısına uğrarız.' "

Normalde bir dakikalık sessizliğe asla izin vermeyen ve genellikle hızlı, inandırıcı cümleler ve paragraflarla konuşan Kate aniden sessizleşti.

Nietzsche'nin sözünü tekrarladım. Yavaşça başını salladı ve sonraki seansta yaşlanmasıyla ilgili endişeleri ve gelecekle ilgili korkuları üzerine çalışmaya geri döndük.

Aforizma yeni bir şey içermiyordu: Travmasına yanıt olarak basitçe bir gerileme yaşadığı konusunda ona güvence vermişim. Yine de zarif ifadeler ve deneyiminin Nietzsche gibi büyük bir ruh tarafından bile paylaşıldığının hatırlatılması, toksik ruh halinin yalnızca geçici olduğunu kavramasına yardımcı oldu. Bir zamanlar içindeki şeytanları yendiğini ve bunu bir kez daha yapacağını iliklerine kadar takdir etmesine yardımcı oldu. İyi fikirler, hatta güç fikirleri bile tek seferde nadiren yeterlidir: tekrarlanan dozlar gereklidir.

Sonsuza Kadar Aynı Hayatı Tekrar Tekrar Yaşamak

İçinde *Böyle Buyurdu Zerdüşt*, Nietzsche, bilgelikle olgunlaşmış, dağın tepesinden inmeye ve öğrendiklerini insanlarla paylaşmaya karar veren yaşlı bir peygamberi resmetmiştir.

Vaaz ettiği tüm fikirler arasında, “en güçlü düşüncesi” olarak gördüğü bir tanesi var: sonsuz tekerrür fikri. Zerdüşt bir meydan okuma sunuyor: ya baştan sona aynı hayatı tekrar tekrar yaşasaydınız?

sonsuzluk—bu seni nasıl değiştirdi? Aşağıdaki tüyler ürpertici sözler, onun “ebedi dönüş” düşünce deneyinin ilk tanımıdır. Bunları sıklıkla hastalara yüksek sesle okurum. Bunları kendinize yüksek sesle okumayı deneyin.

Ya bir gün ya da gece, bir iblis senin en yalnız yalnızlığına senin peşinden koşsa ve sana şöyle dese: “Şu anda yaşadığın ve yaşadığın bu hayat, bir kez daha ve sayısız kez daha yaşamak zorunda kalacaksın; ve içinde yeni hiçbir şey olmayacak, ama her acı, her neşe, her düşünce, iç çekiş ve hayatınızdaki anlatılmaz derecede küçük ya da büyük her şey, hepsi aynı ardışıklık ve sırayla size geri dönmek zorunda kalacak - bu örümcek ve bu ay ışığı bile. ağaçların arasında ve hatta bu an ve ben kendim. Varoluşun sonsuz kum saati tekrar tekrar alt üst oluyor ve sen de onunla birlikte bir toz zerresi!" Kendini yere atıp dişlerini gıcırdatıp böyle konuşan şeytana lanet etmez misin? Yoksa ona şu cevabı vereceğiniz muazzam bir an yaşadınız mı: "Sen bir tanrısın ve bundan daha ilahi bir şey duymadım." Bu düşünce seni ele geçirseydi, seni olduğun gibi değiştirdi ya da belki seni ezerdi.

Sonsuza dek aynı hayatınızı tekrar tekrar yaşama fikri sarsıcı olabilir, bir tür *minyon* varoluşsal şok tedavisi. Genellikle, ciddi bir şekilde düşünmenize yol açan, ayık bir düşünce deneyi olarak hizmet eder.

gerçekten nasıl yaşıyorsun. Henüz Gelmeyecek Noel Hayaleti gibi, bu hayatın, sizinsadecehayat, mümkün olduğunca az pişmanlık biriktirerek, iyi ve dolu bir şekilde yaşanmalıdır. Böylece Nietzsche, bizi yaşamsal bir yaşam hedefine yönelik önemsiz kaygılarla meşgul olmaktan uzaklaştıran bir rehber görevi görür.

İyi yaşayamamanızın sebebinin kendi dışınızda olduğu düşüncesine tutunduğunuz sürece hayatınızda olumlu bir değişiklik olmaz. Sorumluluğu tamamen size adaletsiz davranan diğer kişilere yüklediğiniz sürece - küstah bir koca, talepkar ve desteksiz bir patron, kötü genler, karşı konulmaz zorlamalar - o zaman durumunuz bir açmazda kalacaktır.*sen ve sen yalnız*yaşam durumunuzun önemli yönlerinden sorumlusunuz ve bunu değiştirme gücüne yalnızca siz sahipsiniz. Ve ezici dış kısıtlamalarla karşı karşıya kalsanız bile, yine de bu kısıtlamalara karşı çeşitli tutumlar benimseme özgürlüğüne ve seçimine sahipsiniz.

Nietzsche'nin en sevdiği sözlerden biri*aşk fati* (kaderini sev): başka bir deyişle,*sevebileceğin kaderi yarat*.

İlk başta Nietzsche, ebedi dönüş fikrini ciddi bir öneri olarak öne sürdü. Eğer zaman sonsuz olsaydı ve madde sonlu olsaydı, o zaman tüm çeşitli madde düzenlemeleri, bir milyar yıl boyunca rastgele tesadüfen Shakespeare'in eserlerini üreten varsayımsal maymun daktilo ordusu gibi, rastgele tekrar tekrar ortaya çıkmak zorunda kalacaktı.*Hamlet*.Matematik burada bocalıyor ve ağır bir şekilde eleştirildi

mantıkçılar tarafından. Yıllar önce, Nietzsche'nin on dört yaşından yirmi yaşına kadar eğitim gördüğü okul olan Pforta'yı ziyaret ettiğimde, onun Yunanca, Latince ve klasik çalışmalardan çok yüksek notlar aldığını gösteren karnelerine göz atmama izin verildi. oldu *olumsuzluk*, Rehberim olarak hareket eden yaşlı arşivci, sınıfındaki en iyi klasik bilgin olduğunu belirtmekte dikkatliydi), ancak özellikle matematikte düşük notlar aldı. Nihayetinde Nietzsche, belki de bu tür spekülasyonların onun için güçlü bir takım olmadığının farkındaydı, daha özel olarak bir düşünce deneyi olarak ebedi dönüşe odaklandı.

Bu deneye katılırsanız ve bu düşünceyi acı verici hatta dayanılmaz bulursanız, bunun bariz bir açıklaması vardır: Hayatınızı iyi yaşadığınıza inanmıyorsunuzdur. Nasıl iyi yaşamadın? gibi sorular sorarak devam ederdim. Hayatınızla ilgili ne gibi pişmanlıklarınız var?

Amacım kimseyi geçmiş için pişmanlık denizinde boğmak değil, nihayetinde bakışlarını geleceğe ve potansiyel olarak yaşamı değiştirebilecek bu soruya çevirmek: *Şimdi hayatında ne yapabilirsin ki bundan bir veya beş yıl sonra geriye dönüp biriktiğin yeni pişmanlıklar yüzünden benzer bir korkuya kapılmayacaksın? Başka bir deyişle, pişmanlık biriktirmeye devam etmeden yaşamının bir yolunu bulabilir misiniz?*

Nietzsche'nin düşünce deneyi, klinisyene, ölüm kaygısı, hayatı tam olarak yaşayamamış olma duygusundan kaynaklanan kişilere yardım etmesi için güçlü bir araç sağlar. Dorothy bize klinik bir örnek sunuyor.

Yüzde 10'luk Porsiyon: DorothyKırk yaşında bir muhasebeci olan Dorothy, hayatın içinde kapana kısılmışlık duygusuna kapıldı. Evliliğini sona erdirmeye kararına yol açan bir ilişki için kocasını affetmeyi istememesi gibi sayısız eylemin pişmanlığı içindeydi; ölmeden önce babasıyla barışamadığı için; hoş olmayan bir coğrafi konumda kendini ödüllendirici olmayan bir işe kaptırdığı için.

Bir gün Portland, Oregon'da yaşamak için daha cazip bir yer olarak gördüğü bir iş ilanı gördü ve kısa bir süreliğine ciddi olarak taşınmayı düşündü. Ancak heyecanı, cesaretini kıran olumsuz düşüncelerin gelgit dalgasıyla çabucak bastırıldı: hareket edemeyecek kadar yaşlıydı, çocukları arkadaşlarından ayrılmaktan nefret ederdi, Portland'da kimseyi tanıımıyordu, maaşı daha düşüktü, emin olamıyordu. yeni iş arkadaşlarını istiyor.

"Yani bir süreliğine umudum vardı," dedi, "ama her zamanki gibi kapana kısılmış olduğumu görüyorsun."

"Bana öyle geliyor ki," diye yanıtladım, "hem tuzağa düşmüş hem de tuzak kurmuşsunuz. Bu koşulların hayatınızı değiştirmenizi nasıl engelleyebileceğini anlıyorum, ancak bunların her şeyi açıklayıp açıklamadığını merak ediyorum. Diyelim ki tüm bu gerçek hayattaki kontrolünüz dışındaki nedenler – çocuklarınız, yaşıınız, paranız, tatsız iş arkadaşlarınız, diyelim ki ataletinizin yüzde doksanından sorumlu; Yine de merak ediyorum, yüzde on olsa bile sana ait bir kısım yok mu?"

Başını salladı.

"Pekala, buBurada terapimizde incelemek istediğimiz yüzde on çünkü bu parça, tek parça, değiştirebilirsiniz." Bu noktada Nietzsche'nin düşünce deneyini anlattım ve sonsuz dönüşle ilgili pasajı yüksek sesle okudum. Daha sonra Dorothy'den kendisini buna uygun olarak geleceğe yansıtmasını istedim. Şöyle bir öneride bulundum: "Diyelim ki aradan bir yıl geçti ve bu ofiste yeniden buluşuyoruz. Peki?"

Dorothy başını salladı, "Tamam, ama sanırım bunun nereye gittiğini görüyorum."

"Öyle bile olsa, deneyelim. Bundan bir yıl sonra." Rol oyununa başlıyorum: "Dorothy, hadi bu geçen yıla bir bakalım. Söyle bana, ne yeni pişmanlıkların var? Ya da Nietzsche'nin düşünce deneyinin dilinde, bu geçen yılı sonsuza kadar tekrar tekrar yaşamak ister miydin?"

"Hayır, sonsuza kadar o tuzakta sabit kalmak istemem mümkün değil - üç çocuk, az para, berbat bir iş, yine de sıkışıp kaldım."

"Şimdi, geçen yıl işlerin gidişatına ilişkin sorumluluğunuza, yüzde on'unuza bakalım. Son on iki aydaki eylemlerinizi hakkında ne gibi pişmanlıklarınız var? Neyi farklı yapmış olabilirsiniz?"

"Pekala, hapishane kapısı açıldı, sadece bir çatladı, bir zamanlar Portland'daki o iş imkanı."

"Ve eğer yaşamak için bir yılınız olsaydı. . " "Evet, evet, konuyu anladım. Muhtemelen önümüzdeki seneyi Portland'da o pozisyon için denemediğim için bile pişmanlık duyarak geçireceğim."

"Doğru, hem tutuklu hem de gardiyan olmandan kastım tam olarak bu."

Dorothy pozisyon için başvurdu, röportaj yaptı, topluluğu ziyaret etti, pozisyon teklif edildi, ancak nihayetinde okulları, hava durumunu, emlak fiyatlarını ve yaşam maliyetini kontrol ettikten sonra geri çevirdi. Ancak süreç gözlerini (ve hapisane kapısını) açtı. Sırf ciddi olarak bir hamle yapmayı düşündüğü için kendisi hakkında farklı hissediyordu; dört ay sonra, evine daha yakın bir pozisyon için başvurdu, aldı ve kabul etti.

-

Nietzsche, zamanın erozyonuna dayanacak kadar sert iki "granit" cümle iddia etti: "Kendin ol" ve "Beni öldürmeyen şey beni güçlendirir." Ve böylece her ikisi de terapinin genel diline girmiş oldular. Her birini sırayla inceleyeceğiz.

"Kendin ol"

İlk granit cümlesi olan "Olduğun kişi ol" kavramı Aristoteles'e aşınaydı ve Spinoza, Leibnitz, Goethe, Nietzsche, Ibsen, Karen Horney, Abraham Maslow ve 1960'ların insan potansiyeli hareketinden çağdaşımıza kadar devam etti. kendini gerçekleştirme fikri.

“Kendin olma” kavramı diğer Nietzsche bildirileriyle yakından bağlantılıdır, “Hayatını tamamla” ve “Doğru zamanda öl”. Tüm bu varyantlarda Nietzsche bizi yaşanmamış hayattan kaçınmaya teşvik etti. Kendini gerçekleştir, potansiyelini fark et, cesurca ve dolu dolu yaşa diyordu. *Sonra ve ancak o zaman, pişmanlık duymadan öl.*

Örneğin, otuz bir yaşında bir hukuk sekreteri olan Jennie, şiddetli ölüm kaygısı nedeniyle bana danıştı. Dördüncü seanstan sonra rüyasında:

Doğduğum yer olan Washington'dayım ve şimdi ölü olan büyükannemle şehirde yürüyorum. Sonra konak olan evlerin olduğu güzel bir mahalleye geldik. Gittiğimiz konak devasa ve bembeyazdı. Liseden eski bir arkadaş, ailesiyle birlikte orada yaşıyordu. Onu gördüğüme sevindim ve bana evini gezdirdi. Şaşırdım - güzel ve odalarla doluydu. Otuz bir odası vardı ve hepsi mobilyalıydı! Sonra ona, "Evim beş odalı ve sadece ikisi eşyalı" dedim. Kocamla birlikte çok endişeli ve öfkeli uyandım.

Rüayla ilgili sezgileri, otuz bir odanın onun otuz bir yılını ve keşfetmesi gereken tüm farklı alanlarını temsil ettiği yönündeydi. Kendi evinin sadece beş odası ve sadece iki tanesinin eşyalı olması, hayatını doğru yaşamadığı fikrini pekiştirdi. Varlık

üç ay önce ölen büyükannesi, rüyayı korkuyla gizledi.

Onun rüyası işimizi dramatik bir şekilde açtı. Kocasına olan öfkesini sordum ve çok utanarak kocasının kendisini sık sık dövdüğünü açıkladı. Hayatıyla ilgili bir şeyler yapması gerektiğini biliyordu ama evliliğinden ayrılmaktan çok korkuyordu: erkeklerle çok az deneyimi vardı ve asla başka bir erkek bulamayacağından emindi. Benlik saygısı o kadar düşüktü ki, birkaç yıl boyunca evliliğini riske atmak ve kocasını büyük değişiklikler talebiyle karşı karşıya bırakmak yerine istismarına katlandı. O seanstan sonra eve dönmedi, bunun yerine doğrudan ebeveynlerine gitti ve birkaç hafta onlarla kaldı. Kocasına çift terapisine girmesi gerektiğine dair bir ultimatoma verdi. O buna uydu ve bir yıllık çift terapisi ve bireysel terapi, evliliğinde büyük bir gelişmeyle sonuçlandı.

“Beni Öldürmeyen Şey Güçlendirir”

Nietzsche'nin ikinci granit cümlesi birçok çağdaş yazar tarafından kullanılmış ve aşırı derecede kullanılmıştır. Örneğin, Hemingway'in en sevdiği temalardan biriydi. (İçinde *Silahlara Veda* ekledi, “kırık yerlerde güçleniriz.”) Yine de bu kavram, olumsuz deneyimlerin kişiyi daha güçlü bırakabileceğinin güçlü bir hatırlatıcısıdır.

ve zorluklara daha iyi uyum sağlayabilir. Bu aforizma, Nietzsche'nin, bir ağacın fırtınaları atlatarak ve köklerini toprağın derinliklerine batırarak daha güçlü ve daha uzun büyüdüğü fikriyle yakından ilgilidir.

Bu temanın başka bir varyantı, büyük bir sanayi şirketinin CEO'su olan etkili ve becerikli bir hastam olan bir hastam tarafından önerildi. Çocukken, babasından şiddetli ve sürekli sözlü tacize uğradı. Bir seansta bir hayali, fütürist terapinin hayali bir fikrini anlattı.

"Hayalimde, hafızayı tamamen silme teknolojisine sahip bir terapist görüyordum. Belki de bu fikri Jim Carrey filminden aldım. *Lekesiz zihnin sonsuz güneş ışığı*. Bir gün terapistin bana babamın varlığına dair tüm anıları tamamen silmesini isteyip istemediğimi sorduğunu hayal ettim. Tek bildiğim evde baba olmadığıydı. İlk başta kulağa harika geliyordu. Ama sonra üzerinde biraz daha düşündükçe, bunun zor bir karar olduğunu anladım."

"Neden zor bir çağrı?"

"Eh, ilk başta, hiç de kolay değilmiş gibi görünüyor: Babam bir canavardı ve çocukluğum boyunca beni ve kardeşlerimi korkuttu. Ama sonunda, hafızamı rahat bırakmaya ve hiçbirinin silinmemesine karar verdim. Yaşadığım sefil tacize rağmen, en uzak hayallerimin ötesinde bir hayatta başardım. Bir yerde, bir şekilde, çok fazla esneklik ve beceri geliştirdim. Öylemiydi *aksine* babam? Veya *çünkü* ondan?"

Fantezi, geçmişe bakışındaki büyük bir değişimin ilk adımıydı. Bu, babasını bağışlamaktan çok, geçmişin değişmezliğiyle yüzleşme meselesiydi. Er ya da geç daha iyi bir geçmiş için umudunu yitirmesi gerektiğine dair yorumum onu sarstı. Evde karşılaştığı zorluklarla şekillenmiş ve sertleşmişti; bununla nasıl başa çıkacağını öğrendi ve hayatı boyunca işine yarayacak dahiyane stratejiler geliştirdi.

“Bazıları Ölüm Borcundan Kurtulmak İçin Ödünç Vermeyi Reddediyor”

Bernice terapiye can sıkıcı bir problemle girdi. O ve kocası Steve, yirmiden fazla gözyaşı için sevgi dolu bir evliliğe sahip olmalarına rağmen, ondan açıklanamaz bir şekilde rahatsız oldu. Ayrılık fantezilerini eğlendirecek bir noktaya çekildiğini hissetti.

Zamanlamayı merak ettim ve Steve hakkındaki duygularını ne zaman değiştirmeye başladığını sordum. Cevabında kesindi: Yetmişinci doğum gününde, aniden borsa simsarı olarak işinden emekli olduğunda ve kişisel portföyünü evden yönetmeye başladığında işler ters gitmeye başladı.

Ona duyduğu öfke onu şaşırtmıştı. Hiçbir şekilde değişmemiş olmasına rağmen, şimdi eleştirecek sayısız şey buldu: dağınıklığı, aşırı TV zamanı, görünüşüne dikkatsizliği, egzersiz eksikliği. Steve ondan yirmi beş yaş büyük olmasına rağmen,

vardı *Her zaman* yirmi beş yaş büyüktü. Onun artık yaşlı bir adam olduğunun farkına varmasını sağlayan şey, emekliliğinin işaretiydi.

Tartışmamızdan birkaç dinamik ortaya çıktı. İlk olarak, kendi tabiriyle yaşlılıkta "hızlandırılmış" olmaktan kaçınmak için Steve'den uzaklaşmayı umuyordu. İkincisi, on yaşında bir çocukken annesinin ölümünün acısını asla silememişti; Steve öldüğünde kesinlikle meydana gelecek olan acı verici kaybın yeniden ortaya çıkmasıyla yüzleşmek istemiyordu.

Bana öyle geliyordu ki Bernice, Steve'e olan bağlılığını azaltarak kendini Steve'i kaybetmenin acısından korumaya çalıştı. Ne öfkesinin ne de geri çekilmesinin, sonlardan ve kayıplardan kaçınmanın etkili yolları olmadığını öne sürdüm. Freud'un meslektaşlarından biri olan Otto Rank'ın "Bazıları ölüm borcundan kaçınmak için yaşam ödünç vermeyi reddediyor" diyen alıntı yaparak, onun kendi dinamiklerini kristal berraklığında anlatabildim. Bu dinamik nadir değildir. Sanırım çoğumuz kendini hissizleştiren ve çok fazla kaybetme korkusuyla hayata zevkle girmekten kaçınan kişiler tanıyoruz.

Devam ederken, "Bu, bir okyanus yolculuğuna çıkmak ve gemi yolculuğunun kaçınılmaz sonunun acısını yaşamamak için arkadaşlıklara ya da ilginç etkinliklere katılmayı reddetmek gibi bir şey" dedim.

"Tam olarak anladın," diye yanıtladı. "Ya da gün doğumunun tadını çıkarmıyor çünkü..." "Evet, evet, evet, amacına ulaştın," diye güldü ve sözünü kesti.

Değişim işine yerleştüğümüzde, birkaç tema ortaya çıktı. On yaşında annesi öldüğünde aldığı yaranın yeniden açılmasından korkuyordu. Birkaç seanstan sonra bilinçsiz stratejisinin verimsizliğini anlamaya başladı. Birincisi, artık on yaşında çaresiz, beceriksiz bir çocuk değildi. Steve öldüğünde kederden kaçınmak imkansız olmakla kalmadı, aynı zamanda ona en çok ihtiyaç duyduğu anda onu terk etmiş olmanın suçluluk duygusuyla kederi büyük ölçüde artacaktı.

Otto Rank, “yaşam kaygısı” ile “ölüm kaygısı” arasında, terapist için fazlasıyla yararlı olabilecek, yararlı bir dinamik, süregiden bir gerilim olduğunu öne sürdü. Ona göre, gelişmekte olan bir kişi, bireyselleşme, büyüme ve potansiyelini gerçekleştirme çabası içindedir. Ama bir bedeli var! Ortaya çıkan, genişleyen ve doğadan ayrılan birey, yaşam kaygısı, korkutucu bir yalnızlık, bir kırılganlık duygusu, daha büyük bir bütünle temel bağlantı kaybı ile karşılaşır. Bu yaşam kaygısı dayanılmaz hale geldiğinde ne yaparız? Farklı bir yön alıyoruz: geriye gidiyoruz; Ayrılıktan geri çekiliriz ve birleşmede, yani diğeriyle kaynaşmada ve kendimizi diğeriye vermede rahatlık buluruz.

Yine de rahatlığına ve rahatlığına rağmen, birleşmenin çözümü kararsızdır: nihayetinde kişi benzersiz benliğin ve durgunluk duygusunun kaybından geri çekilir. Böylece birleşme “ölüm kaygısı” doğurur. Bu iki kutup -yaşam kaygısı ve ölüm kaygısı ya da bireyselleşme ve birleşme- arasında insanlar yaşamları boyunca bir ileri bir geri gidip gelirler. Bu formülasyon nihayetinde

Ernest Becker'in olağanüstü kitabı, *Ölümün İnkarı*.

Bernice terapiyi sonlandırdıktan birkaç ay sonra, merak uyandıran, oldukça rahatsız edici bir kabus gördü ve bunu tartışmak için bir konsültasyon istedi. Rühayı bir e-postada şöyle anlattı:

Beni kovalayan bir timsahtan korkuyorum. Ondan kaçmak için yirmi fit yukarı zıplayabilsem de, o gelmeye devam ediyor. Nereye saklanmaya çalışsam beni buluyor. Titreyerek ve terden sıırsıklam uyanıyorum.

Seansımızda, rüyanın anlamı ile boğuştu. Timsahın onu takip eden ölümü temsil ettiğini biliyordu. O da, kaçış olmadığını anladı. Ama neden şimdi? Cevap, kabustan önceki günün olaylarını araştırdığımızda ortaya çıktı. O akşam kocası Steve, ciddi bir otomobil kazasından kıl payı kurtulmuştu ve daha sonra, gece görüşü bozuk olduğu için gece araba kullanmaktan sonsuza kadar vazgeçmesi konusunda ısrar edince aralarında korkunç bir tartışma çıktı.

Ama neden bir timsah? Bu nereden gelmişti? O gece, bir dalış kazasında bir vatoz tarafından öldürülen Avustralyalı "timsah adam" Steve Irwin'in korkunç ölümüyle ilgili rahatsız edici bir televizyon haberini izledikten sonra yattığını hatırladı. Biz konuşmaya devam ederken birdenbire Steve Irwin adının geçtiğini fark ettiğinde bir "aha" deneyimi yaşadı.

Ölümünden en çok korktuğu iki yaşlı adamla kocasının adının birleşimiydi.

**SCHOPENHAUER'S TRİPLETİ EŞEYLER: BŞAPKA
MBİRBENS, WŞAPKAMBİR HOLARAK,
WŞAPKAMBİR SUNUMLAR**

—

Hangimiz (belki de kendimiz de dahil olmak üzere) bu kadar dışa dönük, mal biriktirmekle ya da başkalarının ne düşündüğüyle ilgili tüm benlik duygusunu kaybedecek kadar endişeli birini tanımadık? Böyle bir kişi, bir soru sorulduğunda, cevabı içe değil dışa doğru arar; yani, arzu ettikleri ya da bekledikleri cevabı ilahi olarak görmek için başkalarının yüzlerini tarar.

Böyle bir insan için, Schopenhauer'in geç yaşta yazdığı bir makale üçlüsünü özetlemeyi faydalı buluyorum. (Felsefe eğilimi olan herkes için açık ve anlaşılır bir dille yazılmıştır.) Temelde denemeler, yalnızca bir bireyin ne olduğunu vurgular. *dır-dır* sayılır; ne zenginlik, ne maddi mallar, ne sosyal statü, ne de iyi bir itibar mutlulukla sonuçlanmaz. Bu düşünceler açıkça varoluşsal meselelerle ilgili olmasa da, yine de bizi yüzeysel bir zeminden daha derin meselelere taşımaya yardımcı olurlar.

1. *Neyimiz var.* Maddi mallar bir iradedir.

Schopenhauer zarif bir şekilde şunu savunuyor:

zenginlik ve mal birikimi sonsuz ve tatmin edici değil; ne kadar çok sahip olursak, taleplerimiz o kadar çoğalır. Zenginlik deniz suyu gibidir: ne kadar çok içerse o kadar susarız. Sonunda, mallarımız yok—*bize sahipler*.

2. *Başkalarının gözünde temsil ettiğimiz şey.* İtibar, maddi zenginlik kadar geçicidir. Schopenhauer şöyle yazar: "Endişelerimizin ve endişelerimizin yarısı, başkalarının görüşleri hakkındaki endişelerimizden kaynaklanmıştır. . . bu diken i etimizden çıkarmalıyız." İyi bir görünüm yaratma dürtüsü o kadar güçlüdür ki, bazı mahkumlar düşüncelerinin başında kıyafetleri ve son jestleriyle infazlarına gitmektedir. Başkalarının görüşü, her an değişebilecek bir hayaldir. Fikirler pamuk ipliğine bağlı ve bizi başkalarının ne düşündüğünün ya da daha kötüsü, *ne düşünüyor gibi görünüyorlar*—çünkü gerçekte ne düşündüklerini asla bilemeyiz.

3. *Biz neyiz.* Gerçekten önemli olan sadece ne olduğumuzdur. İyi bir vicdan, diyor Schopenhauer, iyi bir itibardan daha fazlasını ifade eder. En büyük hedefimiz, tükenmez bir fikir kaynağına, bağımsızlığa ve ahlaki bir hayata yol açan sağlık ve entelektüel zenginlik olmalıdır. İçsel dinginlik bilmekten kaynaklanır *bizi rahatsız eden şeyler değil, şeylere ilişkin yorumlarımızdır*.

Bu son fikir - yaşam kalitemizin, deneyimlerimizi nasıl yorumladığımız tarafından belirlendiğidir.

Kendilerini deneyimler - antik çağlara kadar uzanan önemli bir terapötik doktrindir. Stoacılık okulunda merkezi bir ilke olan bu felsefe, hem dinamik hem de bilişsel-davranışçı terapide temel bir kavram haline gelmek için Zeno, Seneca, Marcus Aurelius, Spinoza, Schopenhauer ve Nietzsche'den geçti.

-

Epikürosçu argümanlar, dalgalanma, yaşanmamış hayattan kaçınma ve alıntı yaptığım aforizmalardaki özgünlüğe vurgu gibi fikirlerin hepsinin ölüm kaygısıyla mücadelede faydası vardır. Ancak tüm bu fikirlerin gücü, diğer bir bileşen diğerleriyle olan yakın bağlantı tarafından büyük ölçüde artırılır - buna bir sonraki bölümde değineceğim.

Bölüm 5

üstesinden gelmek ÖLÜM TERÖRÜ VASITASIYLA BAĞ

-

Sonunda öleceğimizi ve diğer tüm canlı varlıkların bizimle birlikte öldüğünü bildiğimizde, her anın ve her varlığın kırılganlığına ve değerliliğine dair yakıcı, neredeyse yürek burkucu bir duyguya sahip olmaya başlarız ve bundan derin, net, tüm varlıklar için sınırsız şefkat.

sogyal Rinpoche, *Tibet Yaşam ve Ölme Kitabı*

Dyemek kaderdir. Hayatta kalma dileğın ve yok olma korkun her zaman orada olacak. İçgüdüseldir - protoplazmanızın içine yerleştirilmiştir - ve nasıl yaşadığınız üzerinde çok önemli bir etkisi vardır.

Yüzyıllar boyunca, biz insanlar muazzam bir dizi yöntem geliştirdik - bazıları bilinçli, bazıları bilinçsiz, belki de birey sayısı kadar -

ölüm korkusunu hafifletir. Bazı yöntemler işe yarar; bazıları titrek ve verimsizdir. Ölümle otantik bir şekilde karşılaşmaya ve onun gölgesini öz varlıklarına entegre etmeye izin veren insanlardan, bu e-postayı yazan genç kadın en iyi örnektir:

Sevgili babamı iki yıl önce kaybettim ve o zamandan beri daha önce hayal bile edemeyeceğim bir büyüme yaşadım. O zamandan önce, kendi sonluluğumla yüzleşme yeteneğimi sık sık merak ederdim ve benim de bir gün bu hayattan gideceğim fikri beni rahatsız ederdi. Ancak şimdi o korku ve kaygılarda daha önce bilmediğim bir yaşama sevgisini buldum. Bazen yaşıtlarımdan uzaklaştığımı hissediyorum çünkü önemsiz olaylar ve stiller hakkında daha az endişe duyuyorum. Ancak bunu kabul edebilirim çünkü neyin önemli olup neyin olmadığına dair sıkı bir kavrayışa sahip olduğumu hissediyorum. Sanırım, toplumun benden bekleyebileceği şeyler yerine, hayatımı zenginleştirecek şeyleri yapmanın stresiyle başa çıkmayı öğrenmem gerekecek. . . . Yeniden alevlenen hırslarımın, ölüm korkularımı örtbas etmekten daha fazlası olduğunu bilmek harika. Aslında, ölümlülüğü kabul etme ve kabul etme isteğim. Sanırım "onu elde etme" yeteneğime gerçek bir güven kazandım.

"Anlamayanlar" genellikle ölümlülükle inkar, saptırma veya yerinden etme yoluyla uğraşırlar. Daha önceki kısa öykülerde bu tür yetersiz başa çıkma örneklerini gördük: kronik olarak korkmuş olan Julia.

en ufak bir riski bile taşıyan herhangi bir etkinliğe katılmayı reddetti ve ölüm kaygısını küçük kaygılara kaydıran Susan (bkz. Üçüncü Bölüm); ve kabuslar tarafından rahatsız edilen ya da kendilerini daraltan, “ölüm borcundan kaçınmak için yaşam kredisini reddeden” diğerleri. Yine de diğerleri zorunlu olarak yenilik, seks, sonsuz zenginlik veya güç ararlar.

Ölüm kaygısıyla kıvranan yetişkinler, egzotik bir hastalığa yakalanmış tuhaf kuşlar değil, aileleri ve kültürleri, ölümlülüğün buz gibi soğukluğuna dayanacak uygun koruyucu giysileri öremeyen kadın ve erkeklerdir. Yaşamın çok erken bir aşamasında çok fazla ölümle karşılaşmış olabilirler; evlerinde bir sevgi, ilgi ve güvenlik merkezini deneyimlemede başarısız olmuş olabilirler; onlar mahrem ölümlü kaygılarını hiçbir zaman paylaşmamış izole edilmiş bireyler olabilirler; aşırı duyarlı, özellikle kendi kültürlerinin sunduğu ölümü inkar eden dini mitlerin rahatlığını reddeden, kendinin farkında olan bireyler olabilirler.

Her tarihsel dönem, ölümle başa çıkmak için kendi yöntemlerini geliştirir. Birçok kültür - örneğin eski Mısır - açıkça ölümün inkarı ve ölümden sonra yaşam vaadi etrafında örgütlendi. Ölümlerin mezarları -en azından üst sınıftan olanlar (ki hayatta kalanlar)- daha rahat bir öbür dünya sağlayacak gündelik hayatın eserleriyle doluydu.

İlginç bir örnek vermek gerekirse, Brooklyn Sanat Müzesi, öbür dünyada eğlenmeleri için ölümlerle birlikte gömülen su aygırı heykellerini içerir. Ancak bu taş hayvanlar ölümleri korkutmasınlar diye, onlara yavaş ve dolayısıyla zararsız olacak kadar kısa bacaklar verildi.

Daha yakın geçmişte Avrupa ve Batı kültüründe, doğum sırasındaki çocuk ve kadın ölüm oranlarının yüksek olması nedeniyle ölüm daha belirgindi. Ölenler bugün olduğu gibi perdeli bir hastane yatağında tecrit edilmedi; bunun yerine çoğu insan evde öldü, son anlarında aile üyeleri oradaydı. Hemen hemen hiçbir aile zamansız ölümden etkilenmezdi ve mezarlıklar kişinin evinin yakınındaki mezarlıkta bulunurdu ve sık sık ziyaret edilirdi. Hıristiyanlık sonsuz ölümden sonra yaşamı vaat ettiğinden ve din adamları yaşamın giriş ve çıkışlarının resmi anahtarlarını elinde tuttuğundan, nüfusun çoğu genellikle ölümden sonraki yaşam vaadini içeren dini teselliye yöneldi. Ve elbette, bugün birçok insan bu inançlardan teselli buluyor. Altıncı Bölüm'deki dini teselli tartışmamda,

Benim için, kişisel olarak ve psikoterapi pratiğimde, ölüm kaygısına en etkili yaklaşım varoluşçu yaklaşımdır. Şimdiye kadar, özünde değeri olan bir dizi güçlü fikri ana hatlarıyla belirttim, ancak bu bölümde ek bir kompozisyonu tartışmak istiyorum.

fikirleri gerçekten değişken kılmak için gerekli olan şey: insan bağıllığı. Hem ölüm kaygısını azaltmada hem de kişisel değişimi etkilemek için uyanış deneyiminden yararlanmada en etkili olan, fikirler ve diğer insanlarla yakın bağlantı arasındaki sinerjidir.

HUMANBAĞLILIK

—

Biz insanlar, başkalarıyla bağlantı kurmak için kabloluuz. İster geniş evrimsel tarihi isterse tek bir bireyin gelişimi olsun, insan toplumunu hangi perspektiften incelersek inceleyelim, insanı diğerleriyle ilişkili olarak kendi kişilerarası bağlamında görmek zorundayız. İnsan olmayan primatlar, ilkel insan kültürleri ve çağdaş toplum araştırmalarından, ait olma ihtiyacımızın güçlü ve temel olduğuna dair ikna edici veriler var: Biz her zaman üyeler arasında yoğun ve kalıcı ilişkilere sahip gruplar halinde yaşadık. Teyit her yerde mevcuttur: sadece bir örnek vermek gerekirse, pozitif psikolojide yakın zamanda yapılan birçok araştırma, yakın ilişkilerin mutluluk için olmazsa olmaz bir koşul olduğunu vurgulamaktadır.

Ancak ölmek yalnızlıktır, hayatın en yalnız olayıdır. Ölmek sizi yalnızca diğerlerinden ayırmakla kalmaz, aynı zamanda ikinci, daha da korkutucu bir yalnızlık biçimine maruz bırakır: dünyanın kendisinden ayrılma.

İki Tür Yalnızlık

İki tür yalnızlık vardır: gündelik ve varoluşsal. Birincisi kişilerarasıdır, diğer insanlardan izole olmanın acısı. Bu yalnızlık - genellikle yakınlık korkusu ya da reddedilme, utanç ya da sevilmez olma duygularıyla bağlantılıdır - hepimize tanıdık gelir. Aslında, psikoterapideki çalışmaların çoğu, danışanların başkalarıyla daha yakın, sürdürülebilir ve kalıcı ilişkiler kurmayı öğrenmelerine yardımcı olmaya yöneliktir.

Yalnızlık, ölümün acısını büyük ölçüde artırır. Çoğu zaman kültürümüz ölenlerin etrafında bir sessizlik ve izolasyon perdesi yaratır. Ölenlerin huzurunda, arkadaşlar ve aile üyeleri genellikle ne söyleyeceklerini bilemedikleri için daha da uzaklaşırlar. Ölen kişiyi üzmemekten korkarlar. Ayrıca kendi ölümleriyle kişisel olarak yüzleşmekten korktukları için fazla yaklaşımdan da kaçınırlar. Yunan tanrıları bile insanın ölüm anı yaklaştığında korkudan kaçtılar.

Bu gündelik tecrit iki şekilde çalışır: Kuyu sadece ölmekten kaçınma eğiliminde olmakla kalmaz, aynı zamanda ölmekte olan kişi genellikle kendi tecritlerinde işbirliği yapar. Sevdikleri insanları ürkütücü, umutsuz dünyalarına sürüklememek için sessizliği benimserler. Fiziksel olarak hasta olmayan, ancak ölüm kaygısının ortasında olan bir kişi de aynı şeyi hissedebilir. Böyle bir izolasyon, elbette, terörü birleştirir. William James'in bir asır önce yazdığı gibi, "Fiziksel olarak böyle bir şey mümkün olsaydı, birinin serbest bırakılmasından daha fazla şeytani bir ceza tasarlanamazdı.

toplum ve toplumun tüm üyeleri tarafından kesinlikle fark edilmeden kalır.”

İkinci yalnızlık biçimi olan varoluşsal izolasyon daha derindir ve birey ile diğer insanlar arasındaki aşılmaz boşluktan kaynaklanır. Bu boşluk, yalnızca her birimizin varoluşa tek başımıza atılmış olmamızın ve tek başımıza çıkmak zorunda olmamızın bir sonucu değil, her birimizin yalnızca tamamen kendi bildiğimiz bir dünyada yaşıyor olmamız gerçeğinden kaynaklanmaktadır.

On sekizinci yüzyılda, Immanuel Kant, hepimizin bitmiş, iyi inşa edilmiş, paylaşılan bir dünyaya girdiğimiz ve orada yaşadığımıza dair yaygın, sağduyulu varsayımı yıktı. Bugün, nörolojik aygıtımız sayesinde her insanın kendi gerçekliğinin yaratılmasında önemli bir rol oynadığını biliyoruz. Başka bir deyişle, gelen duyu verileriyle karşılaştığınızda devreye giren ve dünyayı otomatik ve bilinçsizce benzersiz bir şekilde oluşturmanıza olanak tanıyan bir dizi yerleşik zihinsel kategoriye (örneğin, nicelik, nitelik ve neden-sonuç) sahiptiriz. .

Bu nedenle varoluşsal izolasyon, yalnızca biyolojik yaşamınızın değil, aynı zamanda başka kimsenin zihninde aynı şekilde var olmayan zengin, mucizevi şekilde ayrıntılı dünyanızın da kaybı anlamına gelir. Kendi dokunaklı hatıralarım - yüzümü annemin İran kuzusunun küflü, hafif kafur kokusuna gömmek, ilkokulda Sevgililer Günü'nde kızlarla değiş tokuş edilen heyecan verici olasılıklarla dolu bakışlar, babamla satranç ve amcalarımla pinokle oynama. masa

kırmızı deri bir üst ve abanoz kavisli bacaklar, yirmi yaşımıdayken kuzenimle havai fişek standı yapmak, tüm bu hatıralar ve gökteki yıldızlardan daha çok olan diğerleri sadece benim için mevcut. Ve her biri hayaletimsi bir görüntüden başka bir şey değil ve benim ölümümle sonsuza kadar sönecekler.

Her birimiz, yaşam döngüsünün tüm aşamalarında farklı şekillerde kişilerarası izolasyon (günlük yalnızlık hissi) yaşarız. Fakat *varoluşsal izolasyon* yaşamın erken dönemlerinde daha az yaygındır; insan bunu en çok yaşlandığında ve ölüme yaklaştığında yaşar. Böyle zamanlarda, dünyamızın yok olacağının farkına varırız ve ölüme giden kasvetli yolculuğumuzda hiç kimsenin bize tam olarak eşlik edemeyeceğinin de farkına varırız. Eski maneviyatın bize hatırlattığı gibi, "O ıssız vadide kendi başına yürümelisin."

Tarih ve mitoloji, insanların ölümün izolasyonunu hafifletme girişimleriyle doludur. İntihar anlaşmalarını veya birçok kültürde kölelerin kendileriyle birlikte diri diri gömülmelerini emreden hükümdarları ya da Hint geleneğini düşünün. *sati*, bir dul kadının kocasının cenaze ateşi üzerinde yakılmasını istemek. Göksel birleşmeyi ve dirilişi düşünün. Sokrates'in, sonsuzluğu diğer büyük fikirli düşünürlerle sohbet ederek geçireceğine dair mutlak kesinliğini bir düşünün. Çin köylü kültürünü düşünün - Loess Platosu'ndaki kavrulmuş kanyonlardaki son zamanlardaki tekil bir örnek vermek gerekirse - bekar oğulları ölü olan ebeveynlerin ölü bir kadın satın alacakları (mezar kazarak veya yeni bir ceset bulanlardan) ve mezarı gömecekleri. bir çift olarak birlikte eşleştirin.

Çılgınlıklar ve Fısıltılar: Empatinin Gücü

Empati, diğer insanlarla bağlantı kurma çabalarımızda sahip olduğumuz en güçlü araçtır. İnsan bağlılığının tutkalıdır ve başka birinin ne hissettiğini derin bir düzeyde hissetmemize izin verir.

Ölümün yalnızlığı ve bağlantılı olma ihtiyacı hiçbir yerde Ingmar Bergman'ın başyapıtında olduğu kadar grafik ve güçlü bir şekilde tasvir edilemez. *Çılgınlıklar ve Fısıltılar*. Filmde, büyük bir acı ve dehşet içinde ölmekte olan bir kadın olan Agnes, samimi bir insan dokunuşu için yalvarıyor. Agnes'in ölümünden iki kız kardeşi derinden etkilenir. Bir hemşire, kendi hayatının bir "yalan dokusu" olduğunun farkına varır. Ama ikisi de Agnes'e dokunmaya cesaret edemez. İkisinin de kimseyle, hatta kendileriyle yakınlık kurma yeteneği yoktur ve ikisi de ölmekte olan kız kardeşlerinden dehşet içinde kaçarlar. Yalnızca hizmetçi Anna, Agnes'i ete kemiğe büründürmeye isteklidir.

Agnes öldükten kısa bir süre sonra, yalnız ruhu geri döner ve küçük bir çocuğun ürkütücü ağlama sesiyle, kız kardeşlerinin dokunuşu için ona gerçekten ölmesine izin verecek şekilde yalvarır. İki kız kardeş yaklaşmaya çalışırlar, ancak benekli ölüm derisi ve kendi ölümlerini bekledikleri öngörüsüyle dehşete düşerek odadan dehşet içinde kaçarlar. Bir kez daha, Agnes'in ölüm yolculuğunu tamamlamasını sağlayan Anna'nın kucaklamasıdır.

Kendi eşdeğer korkularınızla yüzleşmeye ve ortak bir konuda diğerine katılmaya istekli değilseniz, Anna'nın bu filmde yaptığı şeyi ölmekte olana bağlayamaz veya sunamazsınız.

zemin. Diğeri için bu fedakarlığı yapmak, gerçekten şefkatli, empatik bir eylemin özüdür. Kişinin kendi acısını bir başkasıyla uyum içinde deneyimleme isteği, yüzyıllardır hem seküler hem de dini şifa geleneklerinin bir parçası olmuştur.

Bunu yapmak kolay değil. Agnes'in kız kardeşleri gibi, aile üyeleri veya yakın arkadaşları yardım etmeye istekli olabilir ama çok çekingen olabilir; insanlar araya girdiklerinden veya kasvetli konuları gündeme getirerek ölenleri rahatsız edeceklerinden korkabilirler. Ölen kişinin genellikle ölümle ilgili korkuları tartışırken başı çekmesi gerekir. Eğer ölüyorsanız veya ölüm konusunda paniğe kapılıyorsanız ve arkadaşlarınız ve aileniz uzak duruyorsa veya kaçamak cevap veriyorsa, burada ve şimdide kalmanızı (Yedinci Bölümde daha ayrıntılı olarak ele alınacaktır) ve doğrudan meseleyi konuşmanızı öneririm - çünkü örnek: "Korkularımı tartıştığımda doğrudan yanıt vermediğini fark ettim. Senin gibi yakın arkadaşlarımla açıkça konuşabilirsem bana yardımcı olur. Senin için çok mu fazla, çok mu acı verici?"

Bugün, hangi biçimde olursa olsun, ölüm kaygısı yaşayan hepimiz için yalnızca sevdiklerimizle değil, daha büyük bir toplulukla bağlantı kurmak için çok daha büyük bir fırsat var. Tıpta ve medyada daha fazla açıklık ve grupların mevcudiyeti ile ölümle karşı karşıya kalan kişi, tecrit acısını hafifletmek için yeni kaynaklara sahiptir. Örneğin günümüzde çoğu iyi kanser merkezi hasta destek grupları sunmaktadır. Henüz otuz beş yıl önce ölümcül kanser hastaları için oluşturduğum grup, bildiğim kadarıyla dünyada bu türden ilk gruptu.

Ayrıca, her türden İnternet destek gruplarının kullanımı çarpıcı biçimde artıyor: yakın tarihli bir anket, tek bir yılda on beş milyon insanın bir tür çevrimiçi gruptan yardım aradığını gösterdi. Hayati tehlike arz eden bir hastalığı olan herkesi, benzer durumdaki bireylerden oluşan gruplardan yararlanmaya davet ediyorum. Bu tür gruplar, ister kendi kendine yardım isterse profesyoneller tarafından yönetilsin, kolayca bulunur.

En etkili grup genellikle bir profesyonel tarafından yönetilir. Araştırmalar, benzer şekilde etkilenen lider liderliğindeki insan gruplarının, katılımcıların yaşam kalitesini iyileştirdiğini gösteriyor. Birbirlerine empati sunarken, üyeler kendi öz saygılarını ve etkinlik duygularını arttırırlar. Bununla birlikte, son araştırmalar ayrıca kendi kendine yardım ve çevrimiçi grupların etkinliğini de doğrulamaktadır, bu nedenle profesyonel olarak yönetilen bir grup mevcut değilse, bunlardan birini arayın.

TOPSAHİBİPRESENCE

—

Ölümle karşı karşıya olan birine (ve bu noktadan sonra, ölümcül bir hastalığı olanlardan veya fiziksel olarak sağlıklı, ölüm terörü yaşayan bireylerden söz ediyorum), ona saf varlığını sunmaktan daha büyük bir hizmet sunulamaz.

Bir kadının ölüm korkusunu yatıştırma girişimimi anlatan aşağıdaki skeç,

birbirlerine yardım teklif eden arkadaşlara veya aile üyelerine yönelik yönergeler.

Arkadaşlara Ulaşmak: Alice

Öyküsünü Üçüncü Bölüm'de anlattığım, evini ve hafıza yüklü müzik aletleri koleksiyonunu satmak zorunda kalan dul Alice, emekli bir topluluğa taşınmanın eşiğindeydi. Hareketinden kısa bir süre önce, birkaç günlük tatil için şehirden ayrıldım ve bunun onun için zor bir zaman olacağını bilerek, acil bir durumda ona cep telefon numaramı verdim. Taşıyıcılar evini boşaltmaya başladığında Alice, arkadaşlarının, doktorunun ve masaj terapistinin bastıramadığı felç edici bir panik yaşadı. Beni aradı ve yirmi dakikalık bir konuşma yaptık:

"Yersiz oturamam," diye başladı. "O kadar sinirliyim ki patlayacağımı hissediyorum. teselli bulamıyorum."

"Doğruca panikinizin kalbine bakın. Bana ne gördüğünü söyle."

"Bitirme. Her şey bitiyor. Bu kadar. Evimin sonu, her şeyim, anılarım, geçmişime olan bağlılıklarım. Her şeyin sonu. Benim sonum - bu onun kalbi. Ne korktuğumu bilmek istiyorsun. Basit:*artık ben değilim!*"

"Bunu başka toplantılarda tartışmıştık Alice, bu yüzden kendimi tekrar ettiğimi biliyorum ama sana evini satmanın ve huzurevine taşınmanın olağanüstü bir travma olduğunu hatırlatmak istiyorum.*elbettesen*

büyük çıkık ve büyük şok hissedecek. Ben senin yerinde olsam böyle hissederdim. Herkes yapardı. Ama bundan üç hafta sonrasına sarılırsanız nasıl görüneceğine dair konuşmalarımızı hatırlayın..."

"Irv," diye araya girdi, "bu yardımcı olmuyor - bu acı çok çığ. Bu etrafımı saran ölüm. Her yerde ölüm. Çığlık atmak istiyorum."

"Benimle kal, Alice. Benimle kal - daha önce sorduğum aynı basit soruyu soracağım: Ölümle ilgili seni bu kadar korkutan şey tam olarak nedir? Hadi bunun üzerinde duralım."

"Bu konuyu aştık." Alice'in sesi sinirli ve sabırsız geliyordu.

"Yeterli değil. Devam et, Alice. Beni eğlendir lütfen. Hadi, işe koyulalım."

"Eh, bu ölmenin acısı değil. Onkoloğuma güveniyorum; Morfine ya da başka bir şeye ihtiyacım olduğunda orada olacak. Ve bunun ölümden sonraki yaşamla hiçbir ilgisi yok - biliyorsun yarım yüzyıl önce bütün bu şeyleri bıraktım."

"Yani bu ölme eylemi değil, ölümden sonraki yaşam korkusu da değil. Devam et. *Nedir-dir* Seni korkutan ölümle ilgili mi?"

"Bitmemiş hissettiğimden değil; Dolu bir hayatım olduğunu biliyorum. Yapmak istediğim şeyi yaptım. Bunların hepsini aştık."

"Lütfen devam et, Alice."

"Az önce söylediğim şey buydu: *artık ben yok* Sadece bu hayattan ayrılmak istemiyorum. . . Size ne olduğunu söyleyeyim: Sonları görmek istiyorum. Ne olduğunu görmek için burada olmak istiyorum

oğlum - sonuçta çocuk sahibi olmaya karar verecek mi? Bunu asla öğrenemeyeceğimi anlamak acı verici."

"Ama burada olmadığını bilmeyeceksin. Bilmeyeceğini bilemeyeceksin. Sen de (benim gibi) ölümün bilincin tamamen kesilmesi olduğuna inandığını söylüyorsun."

"Biliyorum, biliyorum, o kadar çok söyledin ki, tüm tefsiri ezbere biliyorum:*yokluk durumu ürkütücü değil çünkü var olmadığımızı bilemeyeceğiz*,Ve benzeri vb. Bu da önemli şeyleri kaçırdığımı bilmeyeceğim anlamına geliyor. Ayrıca var olmama durumu hakkında daha önce söylediklerini de hatırlıyorum - bu, ben doğmadan önce bulunduğum durumla aynı. Daha önce yardımcı oldu, ama şimdi yardımcı olmuyor—bu duygu çok güçlü, İrv—fikirler onu kırmaz; dokunmayacaklar bile."

"Henüz değil, yapmayacaklar. Bu sadece devam etmemiz, anlamaya devam etmemiz gerektiği anlamına gelir. Birlikte yapabiliriz. Orada seninle olacağım ve olabildiğince derine inmene yardım edeceğim."

"Korkuyu sarıyor. Adını koyamadığım veya bulamadığım bir tehdit var."

"Alice, ölümle ilgili tüm duygularımızın temelinde, içimize işleyen biyolojik bir korku var. Bu korkunun eksik olduğunu biliyorum - ben de yaşadım. Sözleri yoktur. Ama her canlı varlık kendi varlığında ısrar etmek ister - Spinoza bunu yaklaşık 350 yıl önce söylemişti. Sadece bunu bilmemiz, beklememiz gerekiyor. Kablolama bizi zaman zaman korkuyla sarsacak. Hepimizde var."

Yaklaşık yirmi dakika sonra Alice'in sesi daha sakin çıktı ve aramayı sonlandırdık. Ancak birkaç saat sonra bana kısa bir telefon mesajı bıraktı ve telefon seansının yüzüme tokat gibi geldiğini ve soğuk ve anlayışsız olduğumu söyledi. Neredeyse bir dipnot gibi, açıklanamaz bir şekilde kendini daha iyi hissettiğini ekledi. Ertesi gün, paniğinin tamamen azaldığını söyleyen başka bir mesaj bıraktı - yine bilinmeyen nedenlerle dedi.

Peki bu konuşma Alice'e neden yardımcı oldu? Benim sunduğum fikirler miydi? Muhtemelen değil. Epikuros'tan gelen argümanlarımı reddetti - bilinci kapalıyken, ona yakın insanların hikayelerinin nasıl sona erdiğini asla öğrenemeyeceğini ve ölümden sonra kendisi ile aynı durumda olacağını bilemeyecekti. onun doğumundan önce. Diğer önerilerimin de - örneğin, hayatına dair bir bakış açısı kazanmak için kendini üç hafta sonrasına yansıtması - herhangi bir etki yaratmadı. O sadece çok panikti. Dediği gibi, "Denediğini biliyorum, ama bu fikirler onu kırmaz; burada olana dokunmuyorlar bile - göğsümdeki bu ıstıraplı ağırlık."

Yani fikirler yardımcı olmadı. Ama konuşmayı ilişki perspektifinden inceleyelim. İlk olarak, tatilimde onunla konuştum, böylece onunla ilgilenmeye tam olarak istekli olduğumu gösterdim. Aslında dedim ki, sen ve ben bu konuda birlikte çalışmaya devam edelim. Kaygısının hiçbir yönünden çekinmedim. sormaya devam ettim

ölümle ilgili duygularına. Kendi endişemi kabul ettim. Bu işte birlikte olduğumuza, o, ben ve diğer herkesin ölüm konusunda endişeli hissetmeye hazır olduğumuz konusunda ona güvence verdim.

İkincisi, açık bir şekilde burada bulunma teklifimin arkasında güçlü bir *örtük* mesaj: "Ne kadar korkun olursa olsun, senden asla kaçmayacağım ya da terk etmeyeceğim." Ben sadece hizmetçi Anna'nın yaptığı şeyi yapıyordum. *Çiğliklar ve Fısıltılar*. Onu tuttum, onunla kaldım.

Onunla tamamen ilgilendiğimi hissetsem de, onun dehşetini kontrol altında tuttuğumdan emin oldum. Bulaşıcı olmasına izin vermedim. Onu terörü incelemek ve analiz etmek için bana katılmaya teşvik ederken telaşsız, gerçekçi bir ton tuttum. Ertesi gün beni soğuk ve anlayışsız olduğum için eleştirmesine rağmen, yine de sakinliğim onu sakinleştirdi ve dehşetini yatıştırdı.

Buradaki ders basit: *bağlantı her şeyden önemlidir*. İster bir aile üyesi, bir arkadaş veya bir terapist olun, müdahale edin. Size uygun gelen herhangi bir şekilde yaklaşın. Kalbinizden konuşun. Kendi korkularınızı ortaya çıkarın. Doğaçlama. Acı çeken, teselli veren herhangi bir şekilde tutun.

Onlarca yıl önce, bir hastayla vedalaşırken ölmek üzereyken, bir süre yatağında yanına yatmamı istedi. İstedikini yaptım ve inanıyorum ki onu rahatlattı. Saf mevcudiyet, ölümle karşı karşıya kalan (veya bir ölüm paniğinde fiziksel olarak sağlıklı bir kişiye) sunabileceğiniz en büyük hediyedir.

SELF-DAÇIKLAMA

—

Yedinci Bölüm'de tartışacağım gibi, bir terapistin eğitiminin büyük bir kısmı, bağlantının merkeziliğine odaklanır. Bana göre bu eğitimin önemli bir kısmı, terapistin kendi şeffaflığı yoluyla bağlantıyı artırma isteği ve becerisine odaklanmalıdır.

Pek çok terapist, opaklığın ve tarafsızlığın önemini vurgulayan gelenekler konusunda eğitim aldığından, kendilerini birbirlerine ifşa etmeye istekli arkadaşlar bu konuda profesyonel terapistlere göre bir avantaja sahip olabilir.

Yakın ilişkilerde, kişi içsel duygu ve düşüncelerini ne kadar çok açığa çıkarırsa, diğerlerinin de kendilerini açığa vurması o kadar kolay olur. Kendini açma, yakınlığın gelişmesinde çok önemli bir rol oynar. Genellikle ilişkiler, karşılıklı bir kendini ifşa etme süreciyle kurulur. Bir kişi atılım yapar ve bazı özel materyalleri ortaya çıkarır, böylece kendini riske atar; diğeri de aynı şekilde karşılık vererek açığı kapatır; birlikte, bir kendini ifşa sarmalı yoluyla ilişkiyi derinleştirirler. Risk altındaki kişi, diğeri karşılık vermeden askıda bırakılırsa, arkadaşlık genellikle bocalar.

Ne kadar çok kendin olabiliyorsen, kendini tam olarak paylaşabiliyorsen, arkadaşlığın daha derin ve daha kalıcı olmasını sağlar. Böyle bir yakınlığın mevcudiyetinde, tüm kelimeler, tüm rahatlık biçimleri ve tüm fikirler daha büyük bir anlam kazanır.

Arkadaşlar birbirlerine (ve kendilerine) onların da ölüm korkusunu yaşadıklarını hatırlatmaya devam etmelidir. Böylece Alice ile yaptığım sohbette ölümün kaçınılmazlığı tartışmalarına kendimi de dahil ettim. Böyle bir açıklama yüksek riskli değildir: sadece örtük olanı açıkça ortaya koyar. Sonuçta hepimiz "artık ben yokum" düşüncesinden korkan yaratıklarız. Evrenin sonsuz boyutuyla ölçüldüğünde (bazen "büyüklenme deneyimi" olarak anılır) hepimiz küçüklüğümüzün ve önemsizliğimizin duygusuyla yüzleşiriz. Her birimiz kozmosun genişliğinde bir zerre, bir kum tanesiyiz. Pascal'ın on yedinci yüzyılda dediği gibi, "sonsuz uzayların sonsuz sessizliği beni korkutuyor."

Ölüm karşısında yakınlık ihtiyacı, yeni bir oyunun son provasında yürek parçalayıcı bir şekilde anlatılıyor. *Beni Rahat Bırak*, Anna Deavere Smith'in fotoğrafı. Bu oyunda, canlandırılan karakterlerden biri, AIDS'li Afrikalı çocuklara bakan olağanüstü bir kadındı. Barınağında çok az yardım vardı. Her gün çocuklar ölüyordu. Ölen çocukların korkularını hafifletmek için ne yaptığı sorulduğunda, iki cümleyle cevap verdi: "Onların karanlıkta yalnız ölmelerine asla izin vermem ve onlara 'Sen her zaman burada, kalbimde benimle olacaksın' derim."

Açıklığa karşı derinden kök salmış bir engele sahip olanlar için - her zaman derin dostluklardan kaçınanlar için - ölüm fikri, yakınlık arzularında ve bunu elde etmek için çaba gösterme istekliliklerinde muazzam bir değişimi hızlandıran bir uyanış deneyimi olabilir. Ölmekte olan hastalarla çalışan birçok insan

daha önce mesafeli olanların çarpıcı bir şekilde ve aniden derin etkileşime açık hale geldiklerini keşfettiler.

RİNDİRMEACTION

—

Bir önceki bölümde açıkladığım gibi, kişinin bireysel kişiliğinde değil, gelecek nesiller boyunca dalgalanan değerler ve eylemler yoluyla varlığını sürdürebileceği inancı, ölümlülüğü konusunda endişe duyan herkes için güçlü bir teselli olabilir.

Ölümün Yalnızlığını Azaltmak

Rağmen *Her adam*, Ortaçağ ahlak oyunu, insanın ölümle karşılaşmasının yalnızlığını dramatize ederken, dalgalanmanın teselli edici gücünü betimliyor olarak da okunabilir. Yüzyıllardır bir tiyatro kalabalığı zevki, *Her adam* büyük cemaatçilerin önünde kiliselerin önünde oynandı. Ölüm meleği tarafından ziyaret edilen ve son yolculuğunun zamanının geldiğini öğrenen Everyman'ın alegorik hikayesini anlatıyor.

Herkes bir erteleme için yalvarır. Ölüm meleği, "Hiçbir şey yapmıyor" diye yanıtlar. Sonra başka bir istek: "Bu umutsuzca yalnız yolculukta bana eşlik etmesi için birini davet edebilir miyim?" Melek sırtıyor ve hemen kabul ediyor: "Ah, evet - eğer birini bulabilirsen."

Oyunun geri kalanı, Everyman'ın yolculukta kendisine eşlik etmesi için birini işe alma girişimlerinden oluşur. Her arkadaş ve tanıdık reddeder; örneğin kuzeni ayak parmağına bir kramp girdi. Mecazi figürler bile (Dünya Malları, Güzellikler, Kuvvetler, İlimler) onun davetini reddeder. Sonunda, kendini yalnız yolculuğuna bırakırken, kendisine ölüme kadar eşlik etmeye hazır ve istekli olan bir yol arkadaşı olan Good Deeds'i keşfeder.

Herkesin kendisine eşlik edebilecek tek bir yoldaş, İyi İşler olduğunu keşfetmesi, elbette, bu ahlak oyununun Hristiyan ahlakıdır: bu dünyadan aldığınız hiçbir şeyi yanınızda götüremezsiniz; sadece verdiğiniz şeyi alabilirsiniz. Bu dramın dünyevi bir yorumu, dalgalanmanın -yani, iyi işlerinizin, başkaları üzerinde sizin dışınızda devam eden erdemli etkinizin gerçekleştirilmesinin- son yolculuğun acısını ve yalnızlığını yumuşatabileceğini öne sürüyor.

Minnettarlığın Rolü

Yararlı bulduğum birçok fikir gibi, dalgalanma, kişinin hayatının bir başkasına nasıl fayda sağladığını ilk elden bilebileceği yakın bir ilişki bağlamında çok daha fazla güç alır.

Arkadaşlar, yaptıkları veya kastettikleri için birine teşekkür edebilir. Ama mesele sadece teşekkür etmek değil.

Gerçekten etkili mesaj şudur: "Senin bir parçanı kendime aldım. Beni değiştirdi ve zenginleştirdi, ben de başkalarına aktaracağım."

Çok sık olarak, bir kişinin dünyaya nasıl etkili dalgalanmalar gönderdiğine dair şükran, kişi hala hayattayken değil, yalnızca ölümünden sonra bir övgüde ifade edilir. Cenazelerde kaç kez ölen kişinin övgüleri ve şükran ifadelerini duymak için orada olmasını dilediniz (veya başkalarının dileğini dile getirdiğini duydunuz)? Kaçımız Scrooge gibi olmayı ve kendi cenazemize kulak misafiri olmayı diledik? Sahibim.

Dalgalanmayla ilgili bu "çok az, çok geç" sorununun üstesinden gelmenin bir tekniği, kişi hayattayken dalgalanmayı geliştirmenin muhteşem bir yolu olan "şükran ziyareti"dir. Bu alıştırma ile ilk kez pozitif psikoloji hareketinin liderlerinden Martin Seligman'ın düzenlediği bir atölyede tanıştım. Geniş bir dinleyici kitlesinden hatırladığım kadarıyla şu satırları takip eden bir alıştırma katılmalarını istedi:

Hâlâ yaşayan ve daha önce hiç ifade etmediğiniz büyük minnettarlık hissettiğiniz birini düşünün. O kişiye bir şükran mektubu yazmak için on dakika harcayın ve sonra burada biriyle eşleşin ve her biriniz mektubunuzu diğerine okuyun. Son adım, yakın bir zamanda o kişiye kişisel bir ziyarette bulunmanız ve o mektubu yüksek sesle okumanızdır.

Mektuplar çiftler halinde okunduktan sonra, dinleyiciler arasından mektuplarını okumak üzere birkaç gönüllü seçildi.

tüm dinleyicilere yüksek sesle. İstisnasız, her insan okuma sırasında duygularla boğuldu. Bu alıştırmada bu tür duygu gösterilerinin her zaman meydana geldiğini öğrendim: çok az sayıda katılımcı derin bir duygusal akıntıya kapılmadan okumayı başarır.

Egzersiz kendim yaptım ve Stanford'daki ilk on yılım boyunca Psikiyatri Departmanı'nın son derece yetkin bir başkanı olan David Hamburg'a böyle bir mektup yazdım. O sıralar yaşadığı New York'u bir sonraki ziyaretimde birlikte hareketli bir akşam geçirdik. Minnettarlığımı ifade ederken kendimi iyi hissettim ve o da bunu bildiği için iyi hissetti; mektubumu okurken zevkle ışınlandığını söyledi.

Yaşlandıkça, dalgalanma hakkında daha fazla düşünüyorum. Bir aile babası olarak, ailem bir restoranda yemek yediğinde çeki her zaman alırım. Dört çocuğum bana her zaman nezaketle teşekkür eder (sadece zayıf bir direniş gösterdikten sonra) ve onlara her zaman derim ki, "Büyükbabanız Ben Yalom'a teşekkür edin. Ben sadece onun cömertliğini aktaran bir gemiyim. Çeki her zaman benim için aldı." (Bu arada ben de sadece zayıf bir direnç gösterdim.)

Dalgalanma ve Modelleme

Ölümcül kanser hastaları için yönettiğim ilk grupta, üyelerin umutsuzluğunu genellikle bulaşıcı buldum. Pek çok üye umutsuzluk içindeydi; pek çoğu her gün yaklaşan ayak sesini dinleyerek bekledi-

ölüm adımları; pek çoğu hayatın boş olduğunu ve tüm anlamından sıyrıldığını iddia etti.

Ve sonra, güzel bir gün, bir üye toplantımızı bir duyuru ile açtı: "Sonuçta hala önerebileceğim bir şey olduğuna karar verdim. Nasıl öleceğine dair bir örnek sunabilirim. Ölümü cesaret ve onurla karşılayarak çocuklarıma ve arkadaşlarıma örnek olabilirim."

Onun, benim ve grubun diğer üyelerinin ruhlarını yükselten bir ifşaydı. Hayatını sonuna kadar anlamla doldurmanın bir yolunu bulmuştu.

Dalgalanma olgusu, kanser grubu üyelerinin öğrenci gözlemcilere karşı tutumlarında belirgindi. Grup terapistlerinin eğitimi için deneyimli klinisyenlerin gruplara liderlik ettiğini gözlemlemeleri hayati önem taşıyor ve genellikle benim gruplarımı, bazen TV monitörlerini kullanarak, ancak genellikle tek yönlü bir ayna aracılığıyla gözlemleyen öğrencilerim oldu. Eğitim ortamlarındaki gruplar bu tür bir gözlem için izin verse de, grup üyeleri genellikle gözlemciler hakkında homurdanır ve zaman zaman izinsiz girişte açıkça kızgınlıklarını dile getirirler.

Benim kanser hasta gruplarımda öyle değil: gözlemcileri memnuniyetle karşıladılar. Ölümle yüzleşmelerinin bir sonucu olarak, akıllandıklarını ve öğrencilere aktaracakları çok şey olduğunu hissettiler ve sadece, daha önce de belirttiğim gibi, nasıl yaşayacaklarını öğrenmek için bu kadar uzun süre beklediklerine pişman oldular.

DKEŞFETMEKYBİZİMÖWNWISDOM

—

Sokrates, bir öğretmen ve bir arkadaş için en iyi yolun, öğrencinin kendi bilgeliğini ortaya çıkarmasına yardımcı olacak sorular sormak olduğuna inanıyordu. Arkadaşlar, terapistler gibi bunu her zaman yapar. Aşağıdaki skeç, hepimizin kullanabileceği basit bir cihazı göstermektedir.

Öleceksek Neden veya Nasıl Yaşamalıyız?: Jill

İnsanlar tekrar tekrar soruyorlar: Her şey yok olmaya mahkumsa, hayatın amacı nedir? Birçoğumuz bu sorunun cevabını kendi dışımızda arasak da, Sokrates'in yöntemini izleyip bakışınızı içeriye çevirmeniz daha iyi olur.

Uzun süredir ölüm kaygısı yaşayan bir hasta olan Jill, alışkanlıkla ölümü ve anlamsızlığı eşitledi. Ona bu düşüncenin gelişiminin tarihini sorduğumda, ilk ortaya çıkışını canlı bir şekilde hatırladı. Gözlerini kapatarak, dokuz yaşındayken ön verandasında planör üzerinde otururken ve ailesinin köpeğinin ölümünün yasını tuttuğu bir sahneyi anlattı.

"O zaman ve orada," dedi, "hepimiz öleceksek, hiçbir şeyin anlamı olmadığını anladım - piyano derslerim, yatağımı mükemmelleştirmem, okuldaki altın yıldızlarım.

mükemmel katılım için. Bütün altın yıldızlar yok olacakken, altın yıldızların ne anlamı var?"

"Jill," dedim, "dokuz yaşlarında genç bir kızınız var. 'Öleceksek neden veya nasıl yaşamalıyız?' diye sorduğunu hayal edin. Nasıl cevap verirsin?"

Tereddüt etmeden yanıtladı, "Ona yaşamamanın birçok zevkini, ormanların güzelliğini, arkadaşlar ve aile ile birlikte olmanın zevkini, başkalarına sevgiyi yaymanın ve dünyayı daha iyi bir yer bırakmanın mutluluğunu anlatırdım."

Bitirdikten sonra, sandalyesinde arkasına yaslandı ve gözlerini kocaman açtı, kendi sözlerine şaşırdı, sanki "Nereye gitti?" odan geliyorum?"

"Harika cevap Jill. İçinde çok fazla bilgelik var. Kızınıza hayat hakkında tavsiyelerde bulunduğunuzu hayal ettiğinizde, büyük bir gerçeğe ilk kez ulaşmış olmuyorsunuz. Şimdi kendi annen olmayı öğrenmen gerekiyor."

O halde görev cevaplar sunmak değil, başkalarının kendi cevaplarını keşfetmelerine yardımcı olacak bir yol bulmaktır.

Aynı ilke, ölüm kaygısı, kocasıyla para kazanmak için rekabet edebilmek için kendini tam olarak anlayamamasından ve sanatını ihmal etmesinden kaynaklanan psikoterapist ve ressam Julia'nın tedavisinde de geçerliydi (bkz. Üçüncü Bölüm). Aynı stratejiyi, onun gibi davranan bir müşteriye nasıl tepki vereceğini hayal etmesini önererek uzak bir bakış açısı benimsemesini istediğimde, çalışmamızda uyguladım.

Julia'nın anlık yorumu—"Ona şunu söyleyebilirim, *saçma sapan bir hayat yaşıyorsun!*"—kendi bilgeliğini keşfetmek için yalnızca en ufak bir rehberliğe ihtiyacı olduğunun sinyalini verdi. Terapistler her zaman, kişinin kendisi için keşfettiği gerçeğin, başkaları tarafından verilen bir gerçekten çok daha büyük bir güce sahip olduğu varsayımı altında hareket etmişlerdir.

FULFILLING YBİZİM LIFE

—

Julia için olduğu gibi, birçok insanın ölüm kaygısı, potansiyellerini asla gerçekleştirememiş olmanın hayal kırıklığından beslenir. Pek çok insan hayalleri gerçekleşmediği için umutsuzluğa kapılır ve onları gerçekleştiremediği için daha da umutsuzluğa kapılır. Bu derin tatminsizliğe odaklanmak, Jack'in hikayesinde olduğu gibi, genellikle ölüm kaygısının üstesinden gelmenin başlangıç noktasıdır:

Ölüm Kaygısı ve Yaşanmamış Hayat: Jack

Altmış yaşında uzun boylu, iyi giyimli bir avukat olan Jack, sakatlayıcı semptomlarla ofisime geldi. Bana oldukça düz, ifadesiz bir tonda ölüm hakkında takıntılı düşüncelere sahip olduğunu, uyuyamayacağını ve gelirini önemli ölçüde azaltan profesyonel üretkenlikte dramatik bir düşüşten muzdarip olduğunu söyledi. Her hafta zorunlu olarak aktüeryal tablolara danışarak ve

muhtemelen hayatında kalan aylar ve günler. Haftada iki veya üç kez kabuslarla uyanırdı.

Geliri düşmüştü çünkü artık mesleğinin büyük bir bölümünü oluşturan vasiyetler ve tereke kanunu ile uğraşamıyordu: Kendi iradesine ve kendi ölümüne o kadar saplanmıştı ki, yakın bir panik onu sık sık istişareleri kısa kesmeye zorladı. Müşterilerle yaptığı konferanslarda, "önceden ölmek", "geçmek", "hayatta kalan eş" ve "ölüm yardımı" gibi kelimeler üzerine kekeleyerek, bazen ağzını tıkayarak kendini utandırdı.

İlk seanslarımızda Jack uzak ve korunaklı görünüyordu. Bu kitapta anlattığım fikirlerin birçoğunu ona ulaşmak ya da teselli etmek için denedim ama başarılı olamadım. Garip bir şey dikkatimi çekti: anlattığı rüyalarından üçü sigarayla ilgiliydi. Örneğin, bir rüyasında sigaralarla dolu bir yeraltı geçidinden geçiyordu. Yine de yirmi beş yıldır sigara içmediğini söyledi. Onu sigarayla ilişkilendirmesi için sıkıştırdığımda, üçüncü seansın sonunda, kırk yıllık karısının evliliklerinin her gününde esrar içtiğini titrek bir sesle ifşa edene kadar hiçbir şey teklif etmedi. Başını ellerinin arasına aldı, sustu ve saatinin saniye ibresi elli dakikanın sonunu işaret ederken bir veda yorumu yapmadan kapıdan dışarı fırladı.

Bir sonraki seansta, büyük utancından bahsetti. İyi eğitilmiş, zeki, saygın bir profesyonel olan kendisinin, bir bağımlıyla kırk yıl boyunca bir ilişki sürdürecektik kadar aptal olduğunu kabul etmesi acı vericiydi.

bilişsel bozukluk gösterdi ve tımarlaması o kadar kötüydü ki, halk arasında onunla görölmek utanç vericiydi.

Jack sarsıldı ama seansın sonunda rahatlamış hissetti. Bu sırrı bunca yıldır kimseye açıklamamıştı; garip bir şekilde, bunu kendine zar zor itiraf etmişti.

Sonraki seanslarda, daha fazlasını hak ettiğine inanmadığı için bozulmuş bir ilişkiye razı olduğunu kabul etti ve evliliğinin geniş kapsamlı sonuçlarını kabul etti. Utancı ve sır saklama ihtiyacı, diğer tüm sosyal yaşamı ortadan kaldırmıştı. Çocuk sahibi olmaya karar vermişti: karısı hamilelik sırasında cinsel ilişkiden uzak durmaktan veya çocuklar için sorumlu bir rol model olmaktan acizdi. Onunla kaldığı için aptal sayılacağından o kadar emindi ki, hiç kimseye, hatta kız kardeşine bile güvenmemişti.

Şimdi, altmış yaşında, karısını terk edemeyecek kadar yaşlı ve yalnız olduğuna kesin olarak ikna olmuştu. Evliliğini sona erdirmek veya bitirmekle tehdit etmekle ilgili herhangi bir tartışmanın yasak olduğunu bana açıkça belirtti. Karısının bağımlılığına rağmen, onu gerçekten sevdi, ona ihtiyaç duydu ve evlilik yeminini ciddiye aldı. Onsuz yaşayamayacağını biliyordu.

Ölüm kaygısının, yalnızca kısmen yaşamış olması ve mutluluk ve tatmin için kendi hayallerini boğmasıyla ilgili olduğunu anladım. Dehşeti ve kabusları, zamanın tükenmekte olduğu, hayatının akıp gittiği duygusundan fıskırdı.

Özellikle yalnızlığına hayran kaldım. Gizlilik ihtiyacı, karısıyla olan sorunlu ve ikircikli ilişki dışında herhangi bir yakın ilişkiyi engellemişti. Yakınlık sorunlarına ilişkimize odaklanarak yaklaştım ve onu asla bir aptal olarak yargılamayacağımı açıkça belirterek başladım. Bunun yerine, benimle bu kadar çok şey paylaşmaya istekli olmasından onur duydum ve engelli bir eşle yaşarken karşılaştığı ahlaki çıkmaz için onunla empati kurdum.

Sadece birkaç seanstan sonra, Jack'in ölüm kaygısı belirgin şekilde azaldı. Bunun yerini, başta karısıyla olan ilişkisi ve utancının diğer yakın bağlantıları nasıl engellediği olmak üzere başka endişeler aldı. Bunca yıldır başka arkadaşlıklar kurmasını engelleyen gizlilik kodunu nasıl kırabileceği konusunda birlikte beyin fırtınası yaptık. Bir terapi grubu olasılığını gündeme getirdim, ancak bu çok tehdit edici görünüyordu: karısıyla ilişkisini bozabilecek herhangi bir hırslı terapi fikrini reddetti. Bunun yerine, kız kardeşi ve bir zamanlar yakın arkadaşı olan ve sırrını paylaşacağı bir adam olan iki kişiyi belirledi.

Kendini gerçekleştirme konusuna odaklanmaya dikkat ettim. Henüz farkına varılamayan boğucu yanları nelerdi? Onun hayalleri nelerdi? Çocukken, hayatta ne yapmayı hayal etmişti? Geçmişteki hangi çabalar ona en derin zevki verdi?

Bir sonraki seansa elinde "karalamalar" dediği şeylerle dolu kalın bir dosyayla geldi - onlarca yıl.

şiiir, genellikle ölüm hakkında, çoğu sabah saat dörtte bir kabusla uyandığında yazılmıştı. Bana biraz okur mu diye sordum ve en sevdiği üç tanesini seçti.

Bitirdiğinde, "Ne kadar harika," dedim, "umutsuzluğunuzu bu kadar güzel bir şeye dönüştürebilmek."

On iki seanstan sonra Jack, hedeflerine ulaştığını bildirdi: ölüm korkusu belirgin şekilde azaldı; kabusları, yalnızca ince bir kızgınlık veya hüsrana kırıntıları ile rüyalara dönüşmüştü. Kendini bana ifşa etmesi ona başkalarına güvenme cesaretini verdi ve kız kardeşi ve eski arkadaşıyla yakın bir ilişki kurdu. Üç ay sonra bana iyi olduğunu ve çevrimiçi bir yazma seminerine kaydolduğunu ve yerel bir şiiir yazma grubuna katıldığını e-postayla gönderdi.

Jack ile yaptığım çalışma, boğulmuş bir hayatın kendisini nasıl ölüm terörü olarak ifade edebileceğini gösteriyor. *Tabii kidehşet* içindeydi: kendisine sunulan hayatı yaşamadığı için ölümden korkacak çok şeyi vardı. Nietzsche'nin "Doğru zamanda öl"ünden Amerikalı şair John Greenleaf Whittier'in "Dil ya da kalemle ilgili tüm hüznü sözlerin en acısı şudur: olmuştur!" "

Jack'le yaptığım çalışma, şiirsel yeteneklerinden samimi bir sosyal ağa olan açıklığına kadar, ihmal edilen kısımlarını bulmasına ve canlandırmasına yardım etme girişimleriyle de serpildi. Terapistler bunun farkında

önerilere, cesaretlendirmeye ya da teşviğe güvenmektense, danışanın kendini gerçekleştirmesinin önündeki engelleri kaldırmasına yardımcı olmaya çalışmak genellikle daha iyidir.

Ayrıca Jack'in yalnızlığını, kendisine sunulan sosyal fırsatlara işaret ederek değil, bunun yerine samimi arkadaşlıkların önündeki başlıca engellere odaklanarak azaltmaya çalıştım: utancı ve başkalarının onu aptal bir adam olarak göreceğine olan inancı. Ve elbette, benimle yakınlaşmaya atlaması büyük bir adımdı: tecrit sadece tecritte var olur; bir kez paylaşıldığında, buharlaşır.

Pişmanlığın Değeri

Pişmanlığa kötü bir isim verildi. Genellikle telafisi mümkün olmayan bir üzüntüyü çağırırsa da yapıcı bir şekilde kullanılabilir. Aslında, kendime ve başkalarına kendini gerçekleştirmeyi incelemede yardımcı olmak için kullandığım tüm yöntemler arasında, pişmanlık fikri - hem onu yaratmak hem de ondan kaçınmak - en değerlisidir.

Doğru kullanıldığında pişmanlık, daha fazla birikmesini önlemek için harekete geçmenize yardımcı olabilecek bir araçtır. Pişmanlığı hem geriye bakarak hem de ileriye bakarak inceleyebilirsiniz. Bakışınızı geçmişe çevirirseniz, gerçekleştirmedığınız her şey için pişmanlık yaşarsınız. Bakışınızı geleceğe çevirirseniz, ya daha fazla pişmanlık biriktirme ya da nispeten özgür yaşama olasılığını yaşarsınız.

Sık sık kendime ve hastalarımın bir veya beş yıl sonrasını hayal etmelerini ve yenisini düşünmelerini öğütlerim.

o dönemde birikmiş olacak pişmanlıklar. Sonra gerçek bir terapötik krizi olan bir soru soruyorum: "Şimdi yeni pişmanlıklar yaratmadan nasıl yaşayabilirsin? Hayatında neyi değiştirmek zorundasın?"

WAKINGSenP

—

Hayatın bir noktasında - bazen gençlikte, bazen geç yaşta - her birimiz ölümlülüğümüze uyanmak zorunda kalırız. Pek çok tetikleyici var: Sarkmış gıdılarınıza, ağaran saçlarınıza, kambur omuzlarınıza aynada bir bakış; doğum günlerinin yürüyüşü, özellikle on yıllar boyunca - elli, altmış, yetmiş; uzun zamandır görmediğiniz bir arkadaşınızla tanışmak ve nasıl yaşlandığına şaşırarak; kendinizin ve çocukluğunuza damga vuran uzun zaman önce ölmüş kişilerin eski fotoğraflarını görmek; Rüyada Bay Ölüm ile karşılaşmak.

Sen ne *hissetmek* böyle deneyimleriniz olduğunda? Sen ne *yapmak* onlarla? Kaygıyı yakmak ve konudan kaçınmak için çalgınca bir aktiviteye mi atıyorsunuz? Kırıksıklıkları estetik ameliyatla gidermeye mi yoksa saçınızı boyamaya mı çalışıyorsunuz? Birkaç yıl daha otuz dokuzda kalmaya mı karar verdin? İş ve günlük yaşam rutini ile dikkatinizi çabucak mı dağıtıyorsunuz? Tüm bu deneyimleri unuttun mu? Hayallerini görmezden mi geliyorsun?

Dikkatini dağıtmamanı rica ediyorum. Bunun yerine, uyanışın tadını çıkarın. Bundan yararlanın. Bakarken duraklat

daha genç olanın fotoğrafına. Dokunaklı anın sizi ele geçirmesine ve biraz oyalanmasına izin verin; acısını da tatlılığını da tadın.

Ölümün farkında olmanın, onun gölgesine sarılmanın avantajını aklında tut. Böyle bir farkındalık, karanlığı yaşam kıvılcımınızla bütünleştirebilir ve hala ona sahipken yaşamınızı iyileştirebilir. *Hayata değer vermenin yolu, başkaları için şefkat duymanın yolu, herhangi bir şeyi en derinden sevmenin yolu, bu deneyimlerin kaybolmaya mahkum olduğunun farkında olmaktır.*

Çoğu zaman, bir hastanın yaşamının çok geç dönemlerinde, hatta ölüme yakinken bile önemli olumlu değişiklikler yaptığını görmek beni hoş bir şekilde şaşırttı. Asla geç Değil. Asla çok yaşlı değilsin.

Bölüm 6

ÖLÜM FARKINDALIK

bir hatıra

-

Çünkü sona yaklaştıkça, başlangıca daha da yaklaşan bir daire çiziyorum. Yolun düzleştirme ve hazırlıklarından biri gibi görünüyor. Uzun zamandır uykuya dalmış olan birçok hatıra şimdi kalbime dokunuyor.

Charles Dickens, *İki Şehrin Hikayesi*

Nietzsche bir keresinde, bir filozofun eserini anlamak istiyorsanız, onun otobiyografisini incelemeniz gerektiğini söyledi. Psikiyatristlerde de öyle. Kuantum fiziğinden ekonomiye, psikolojiye ve sosyolojiye kadar çok çeşitli çalışmalarda gözlemcinin gözlemlenenini etkilediği yaygın bir bilgidir. Hastalarımın yaşamları ve düşünceleri hakkındaki gözlemlerimi sundum ve şimdi durumu tersine çevirme zamanı geldi.

ölümle ilgili kişisel fikirlerimi, kaynaklarını ve hayatımı nasıl etkilediklerini işleyip ortaya koyuyorum.

DEATH'lerFACED

—

Hatırladığım kadarıyla, ölümle ilk karşılaşmam, babamın bakkalında beslediği kedilerden biri olan Stripy'ye araba çarptığı zaman, beş ya da altı yaşındaydı. Onu kaldırımda yatarken, ağzından ince bir kan damlası süzülürken, ağzının yanına bilye büyüklüğünde bir hamburger parçası koydum ama aldırmadı: Sadece ölüme iştahı vardı. Stripy için hiçbir şey yapamıyordum, hatırladığım kadarıyla, uyuşturan bir iktidarsızlık hissettim. Diğer tüm canlılar ölürse, ben de ölürüm gibi bariz bir sonuca vardığımı hatırlamıyorum. Ancak, kedimin ölümünün detayları olağanüstü bir netlikle devam ediyor.

Bir insan ölümüyle ilgili ilk deneyimim, ikinci veya üçüncü sınıfta LC adlı bir sınıf arkadaşımın ölümüyle gerçekleşti. Baş harflerin ne anlama geldiğini hatırlamıyorum; belki hiç bilmiyordum—yakın arkadaş olduğumuzdan veya birlikte oynadığımızdan bile emin değilim. Geriye sadece birkaç parlak hatıra şeridi kaldı. LC kırmızı gözlü bir albinoydu ve annesi öğle yemeği kovanını turşu dilimleri içeren sandviçlerle doldurdu. Sandviçlerin içinde turşu olduğunu daha önce hiç görmediğimi düşündüm.

Sonra bir gün LC okula gelmeyi bıraktı ve bir hafta sonra öğretmen bize onun öldüğünü söyledi.

Hepsi buydu. Başka söz yok. Bir daha ondan söz edilmeyecek. Güverteden karanlık denize kayan örtülü bir beden gibi, sessizce ortadan kayboldu. Ama aklımda ne kadar net kalıyor. Neredeyse yetmiş yıl geçti, yine de neredeyse uzanıp parmaklarımı onun sert, hayalet beyazı saçlarının şokunda gezdirebilirim. Onu dün görmüşüm gibi, görüntüsü zihnimde sabitlendi ve beyaz tenini, yüksek bağcıklı ayakkabılarını ve hepsinden önemlisi yüzündeki o iri gözlü mutlak şaşkınlık ifadesini görüyorum. Belki de hepsi bir yeniden yapılanmadır; Belki de Bay Death ile yaşam yolculuğunun bu kadar erken bir noktasında tanıştığı için ne kadar şaşırmış olabileceğini hayal ediyorum.

“Bay Ölüm” gençliğimden beri kullandığım bir terimdir. EE Cummings'ın Buffalo Bill hakkındaki bir şiirinden aldım, beni o kadar şaşırttı ki hemen ezberledim.

Bufalo Bill'in

feshedilmiş

eskiden kim

pürüzsüz bir gümüş sürmek

aygır

ve bir ikiüçdörtbeş güvercini aynen böyle kır

isa

yakışıklı bir adamdı

ve bilmek istediğim şey

mavi gözlü oğlunu nasıl

seversin, bay ölüm

çok duygulandığımı hatırlamıyorum

LC kayboluyor. Freud, hoş olmayan duygularımızı hafızadan sıyırmamız hakkında yazdı. Bu benim için uygun ve canlı görüntülerle birleşen yokedilmiş duygularımın paradoksunu açıklığa kavuşturuyor. Bir yaşıtımın ölümüyle ilgili çok fazla duyguya kapıldığımı çıkarmanın mantıklı olduğuna inanıyorum: LC'yi bu kadar net hatırlamama rağmen o ilk günlerden başka hiçbir sınıf arkadaşımın bir görüntüsünü ya da bir hurdasını tutmamış olmam tesadüf değil. Belki de o zaman, benim, öğretmenlerimin, sınıf arkadaşlarımdan, hepimizin er ya da geç LC gibi yok olacağımızın şaşırtıcı farkındalığından geriye kalan tek şey imajının keskinliğidir.

Belki de EE Cummings şiiri aklımda kalıcı bir yer edindi çünkü ergenliğim sırasında Bay Death tanıdığım başka bir çocuğu ziyaret etti. Allen Marinoff, kalp kusuru olan ve her zaman hasta olan “mavi gözlü bir çocuğu”. Sivri melankolik yüzünü, alnına düştüğünde parmak uçlarıyla geriye attığı açık kahverengi saç tutamlarını, yıpranmış okul kitap çantasını hatırlıyorum, çelimsiz vücuduna göre çok büyük ve ağırdı. Bir akşam onun evinde uyuduğumda, sorunun ne olduğunu sormaya çalıştım -sanırım çok fazla değil. "Sana ne oluyor Allen? Kalbinde bir delik olması ne anlama geliyor?" Her şey çok korkunçtu. Güneşe bakmak gibi. Nasıl cevap verdiğini hatırlamıyorum. Ne hissettiğimi, ne düşündüğümü hatırlamıyorum. Ama kesinlikle, ağır mobilyaların hareket ettirilmesi gibi, içimde gürleyen güçler vardı.

bu da böyle bir seçici hafızayla sonuçlandı. Allen öldüğünde on beş yaşındaydı.

Birçok çocuğun aksine cenazelerde ölüme maruz kalmadım; ailemin kültüründe gençler bu tür olaylardan dışlandı. Ama ben dokuz ya da on yaşındayken büyük bir şey oldu. Bir akşam telefon çaldı ve babam cevap verdi ve neredeyse anında beni korkutan yüksek, tiz bir feryat kopardı. Kardeşi, Amcam Meyer ölmüştü. Babamın ısrarına dayanamayarak dışarı koştum ve bloğun etrafında tekrar tekrar koştum.

Babam sessiz, kibar bir adamdı ve tüm kontrolün bu şok edici, tekil kaybı, orada büyük, uğursuz, canavarca bir şeyin gizlendiğinin sinyalini verdi. Yedi yaş büyük kız kardeşim o sırada evdeydi ve benim hatırlamadığım pek çok şeyi hatırlasa da bunların hiçbirini hatırlamıyor. Neyi hatırlayıp neyi unuttuğunu belirlemede, her birimizin benzersiz kişisel dünyasını inşa etmede araçsal olan, o zarif seçici süreç olan bastırmanın gücü budur.

Babam kırk altı yaşındayken neredeyse kalp krizinden ölüyordu. Gecenin ortasında oldu. Ben, on dört yaşındaydım, çok korkmuştum ve annem o kadar perişandı ki, bir açıklama, kaderin bu darbesi için suçlayacak birini aradı. Uygun hedef bendim ve asiliğim, saygısızlığım, evi dağıtmamla birlikte bu felaketten tamamen benim sorumlu olduğumu söyledi.

O akşam babam acıyla kıvranırken birden çok kez bana bağırdı, "Onu öldürdün!"

On iki yıl sonra, ben analitik kanepedeyken, bu olayı tanımlamam, bana doğru eğilirken dilini, tsk, tsk şaklayan ultra-ortodoks Freudyen psikanalistim Olive Smith'in alışılmadık bir anlık şefkat patlamasıyla sonuçlandı. ve dedi ki, "Ne kadar korkunç. Bu senin için ne kadar korkunç olmalı." Düşünceli, yoğun ve dikkatle ifade edilmiş yorumlarından neredeyse hiç birini hatırlamıyorum. Ama o şefkatli anda uzanması—oNeredeyse elli yıl sonra şimdi bile değer veriyorum. O gece annem, babam ve ben umutsuzca Dr. Manchester'ın gelmesini bekledik. Sonunda arabasının sokaktaki sonbahar yapraklarını gıcırdattığını duydum ve kapıyı açmak için üçer basamak aşağı indim. Büyük, yuvarlak, gülümseyen yüzünün tanıdık mübarek görüntüsü paniğimi çözdü. Elini başıma koydu, saçımı karıştırdı, anneme güvence verdi, babama iğne yaptı (muhtemelen morfin), steteskopunu babamın göğsüne dayadı ve dinlememe izin verdi, "Bak, tik tak, normal gibi. bir saat. O iyi olacak."

Bu benim için birçok yönden hayatımı değiştiren bir akşamdı, ama çoğunlukla Dr. Manchester'ın evimize girmesiyle tarifsiz bir rahatlama yaşadığımı hatırlıyorum. Sonra ve orada onun gibi olmaya, doktor olmaya ve onun bana verdiği rahatlığı başkalarına da aktarmaya karar verdim.

Babam o gece hayatta kaldı ama yirmi yıl sonra tüm ailemizin gözleri önünde aniden öldü. ben

Karım ve üç küçük çocuğumla Washington DC'deki kız kardeşimi ziyaret ediyordu. O ve annem arabayla yanlarına gittiler; oturma odasında oturdu, baş ağrısından şikayet etti ve aniden çöktü.

Ablamın kendisi de bir doktor olan kocası şaşkına dönmüştü. Daha sonra, otuz yıllık pratiğinde daha önce hiç ölüm anına tanık olmadığını söyledi. Sakinliğimi kaybetmeden babamın göğsüne vurdum (CPR geleceğe ait bir şeydi) ve yanıt alamayınca kayınbiraderimin siyah çantasına uzandım, bir şırınga çıkardım, babamın gömleğini yırttım ve enjekte ettim. kalbine adrenalin. Boşuna.

Daha sonra bu gereksiz hareket için kendimi azarlayacaktım. Sahneyi yeniden yaşarken, sorunun kalp olmadığını anlamak için nörolojik eğitimimi yeterince hatırladım: beyindi. Babamın gözlerinin aniden sağa kaydığını görmüştüm ve kalp için hiçbir uyarıcının yardımcı olmayacağını bilmeliydim. Sağ tarafında büyük bir beyin kanaması (veya tromboz) vardı. Gözler her zaman inme bölgesine bakar.

Babamın cenazesinde o kadar soğukkanlı değildim. Tabutun üzerine ilk kürek dolusu toprağı atma zamanım geldiğinde neredeyse bayılacaktım ve bir akrabam beni yakalamasaydı açık mezara düşecektim.

Annem çok daha uzun yaşadı, doksan üç yaşında öldü. Cenazesi sırasında iki unutulmaz olayı hatırlıyorum.

İlk ilgili pişirme. Cenazesinden önceki gece, aniden annemin harika kichelinden bir parti pişirmek zorunda hissettim. Dikkatimi dağıtmaya ihtiyacım olduğundan şüpheleniyorum. Ayrıca, annemle kichel pişirmek keyifli bir anıydı ve sanırım ondan biraz daha fazlasını istiyordum. Hamuru yaptım, bir gecede mayalandırdım ve sabah erkenden yuvarladım, tarçın, ananas reçeli ve kuru üzüm ekledim ve yemekten sonra bizimle oturmak üzere eve dönen aile ve arkadaşlara hizmet etmek için pişirdim. cenaze.

Ama hamur işleri bir başarısızlıktı! Şimdiye kadar olan tek zaman bu. Şekeri koymayı unuttum! Belki de bu, annemin asık suratına çok fazla odaklandığıma dair kendime verdiğim sembolik bir mesajdı. Sanki bilinçaltım beni dürtüyor gibiydi: “Görüyorsun, iyi taraflarını unuttun—onun umurunda; onun sonsuz, çoğu zaman konuşulmayan, bağlılığı.”

İkinci olay, cenazeden sonraki gece güçlü bir rüyaydı. O artık on beş yıldır ölü, ama bu rüya görüntüsü çürümeye meydan okuyor ve hala zihnimde parlak bir şekilde parlıyor.

Annemin adımı haykırdığını duyuyorum. Çocukluğumun geçtiği eve giden yolda aceleyle aşağı iniyorum, ön kapıyı açıyorum ve orada, karşımda, merdivende, üst sıralarda oturuyorum, geniş ailemizin tüm üyeleri (hepsi zaten öldü - annem, son yaprak, topluluğundaki herkesi geride bırakmıştı). Merdivenlerdeki o tatlı yüzlere baktığımda tam ortada oturan Minnie Teyzemi görüyorum. Bombus arısı gibi titriyor, o kadar hızlı hareket ediyor ki yüz hatları bulanıklaşıyor.

Teyzem Minnie birkaç ay önce ölmüştü. Ölümü beni kesinlikle dehşete düşürmüştü: büyük bir felç onu felç etti ve bilinci yerinde olmasına rağmen göz kapakları dışında vücudundaki hiçbir kası hareket ettiremedi. (Bu “kilitli” sendrom olarak bilinir.) İki ay sonra ölene kadar böyle kaldı.

Ama rüyada oradaydı - önde ve ortada ve çılgınca hareket ediyordu. Sanırım bu ölümüne meydan okuyan bir rüyaydı: Orada, merdivenlerde, artık felçli değildi, Minnie tekrar hareket ediyordu ve neredeyse gözün göremeyeceği kadar hızlı hareket ediyordu. Aslında, tüm rüya ölümü geri almaya çalıştı. Annem ölmemiştii; yaşıyordu ve her zaman yaptığı gibi beni arıyordu. Ve sonra ailemin tüm ölümlerini, gülümseyerek merdivenlerimde otururken gördüm ve bana hala hayatta olduklarını gösterdiler.

Ben de başka bir mesaj olduğunu düşünüyorum, bir “beni hatırla” mesajı. Annem adımla seslenerek “Beni hatırla, hepimizi hatırla, mahvolmamıza izin verme” dedi. Ben de öyleyim.

"Beni hatırla" sözü beni her zaman harekete geçirir. benim romanımda *Nietzsche Ağladığında*, Nietzsche'yi bir mezarlıkta dolaşırken, dağınık mezar taşlarına bakarken ve biten birkaç satır doggerel besteleyerek canlandırıyorum,

*taş üzerine taş konana
kadar ve kimse duymasa
ve görmese de*

hıçkır hıçkır hıçkır hıçkır: beni hatırla, beni hatırla.

Bu satırları bir çırpıda Nietzsche için yazdım ve ilk mısramı yayınlama fırsatını görünce gıdıklandım. Sonra, yaklaşık bir yıl sonra, garip bir keşif yaptım. Stanford, Psikiyatri Departmanını yeni bir binaya taşıyordu ve taşınma sırasında sekreterim dosya dolabımın arkasında, uzun zaman önce gözden kaybolmuş, zamanla sararmış, büyük ve şişkin, mühürlü bir manila zarf buldu. Zarfın içinde, ergenliğim ve ilk yetişkinliğim boyunca birkaç yıl boyunca yazdığım kayıp bir şiir paketi vardı. Dizeler arasında, roman için yeni bestelediğimi düşündüğüm, kelimesi kelimesine aynı satırlar vardı. Aslında onları onlarca yıl önce, nişanlımın babasının ölümü sırasında yazmıştım. Kendimi intihal etmişim!

Bu bölümü yazarken ve annemi düşünürken rahatsız edici bir rüya daha gördüm.

Bir arkadaşım evimi ziyaret ediyor ve ona bahçemi gezdirip çalışma odama götürüyorum. Hemen bilgisayarımın kayıp, belki de çalınmış olduğunu görüyorum. Sadece bu da değil, büyük, genellikle çok dağınık olan masam tamamen temizlendi.

Bu bir kabustu ve panik içinde uyandım. Kendi kendime "Sakin ol, sakin ol. Neyden korkuyorsun?" Rüyamda bile, korkumun hiçbir anlamı olmadığını biliyordum: sonuçta, sadece kayıp bir bilgisayardı ve bilgisayarımın tam bir yedeğini her zaman başka bir yerde, güvenli bir yerde bulundurmuştum.

Ertesi sabah, rüyamdaki dehşeti düşünürken, bu hatıratın ilk bölümünün bir taslağını gönderdiğim kız kardeşimden bir telefon aldım. Anılarımla sarsıldı ve benim unuttuğum da dahil olmak üzere kendi anılarından bazılarını anlattı. Annemiz kalça ameliyatı sonrası hastanedeydi ve ablam ve ben onun evinde bazı evrak işlerini yapıyorduk ki hastaneden hemen gelmemiz için acil bir mesaj aldık. Oraya koştuk ve odasına koştuk, sadece çıplak bir şilte bulmak için: ölmüştü ve cesedi çıkarıldı. Onunla ilgili tüm kanıtlar yok olmuştu.

Kız kardeşimi dinlerken rüyamın anlamı netleşti. Rüyadaki dehşetin kaynağını anladım: Kaybolan bilgisayar değildi; Annemin yatağı gibi masam da tamamen temizlenmişti. Rüya, ölümümün önceden bildirildiği idi.

PkişiselEİLE NCOUNTERSDEATH

—

On dört yaşımdayken yakın bir görüşme yaşadım. Washington DC'deki Seventeenth Street'teki eski Gordon Hotel'de bir satranç turnuvasında oynamıştım ve kaldırım kenarında bir otobüs evi bekliyordum. Satranç oyunuyla ilgili notlarımı incelerken elimden bir sayfa sokağa kaydı ve içgüdüsel olarak eğildim.

almak için aşağı. Bir yabancı beni geri çekti ve bir taksi büyük bir hızla uzaklaştı, kafamı santim santim iskaladı. Bu olayla derinden sarsıldım ve bunun zihinsel kasetini sayısız kez tekrarladım. Şimdi bile, hayal ettiğim gibi, kalbim hızlanıyor.

Birkaç yıl önce kalçamda şiddetli ağrı hissettim ve röntgen isteyen bir ortopedi cerrahına danıştım. Birlikte incelediğimiz zaman, röntgende küçük bir noktayı işaret edip, doktor-doktor şeklinde, metastatik bir lezyon, yani ölüm cezası olabileceği yorumunu yapacak kadar aptal ve duyarsızdı. . Cuma olduğu için üç gün boyunca yapılamayan bir MR istedi. O üç ıstıraplı gün boyunca, ölüm farkındalığı zihnimin merkezinde yer aldı. Rahatlamaya çalıştığım tüm çeşitli yollar arasında en etkilisinin -garip bir şekilde- henüz tamamlanmış romanımı okumak olduğu ortaya çıktı.

Julius, kahramanı *Schopenhauer Tedavisi*,ölümcül malign melanom teşhisi konan yaşlanan bir psikiyatrist. Ölümle yüzleşmek ve kalan zamanını anlamlı bir şekilde yaşamak için verdiği mücadeleyi anlatan sayfalarca yazdım. Nietzsche'nin kitabını açana kadar hiçbir fikir ona yardım edemedi.*Böyle Buyurdu Zerdüş*ve sonsuz dönüşün düşünce deneyini düşündü. (Bu fikri terapide nasıl kullandığım için Dördüncü Bölüme bakın.)

Julius, Nietzsche'nin meydan okumasını düşünür. Hayatını yaşadığı gibi tekrar tekrar yaşamak ister miydi?

Yeniden? Evet, hayatını doğru bir şekilde yaşadığını anlıyor ve. . . "birkaç dakika sonra Julius 'geldi': ne yapacağını ve son yılını nasıl geçireceğini tam olarak biliyordu. Tıpkı bir önceki yıl yaşadığı gibi yaşayacaktı - ondan önceki ve ondan önceki yıl. Terapist olmayı seviyordu, başkalarıyla bağlantı kurmayı ve onlarda bir şeyleri hayata geçirmeye yardım etmeyi seviyordu. . . belki de yardım ettiği kişilerin alkışlarına, onaylarına ve şükranlarına ihtiyacı vardı. Öyle olsa bile, karanlık motifler rol oynamış olsa bile, çalışmaları için minnettardı. Tanrı korusun!"

Kendi sözlerimi okumak, aradığım rahatlığı sağladı. *Hayatınızı tamamlayın. Potansiyelinizi gerçekleştirin.* Şimdi Nietzsche'nin öğüdünü daha iyi anladım. Kendi karakterim Julius bana yolu göstermişti - kurguyu taklit eden güçlü ve sıra dışı bir yaşam örneği.

FULFILLINGMYPÖNEMLİ

—

Onlarca yıldır Stanford Üniversitesi'nde psikiyatri profesörü olarak görev yaptığım ve genel olarak meslektaşlarım ve öğrencilerim tarafından büyük saygıyla karşılandığım için kendimi daha başarılı biri olarak görüyorum. Bir yazar olarak, Roth, Bellow, Ozick, McEwan, Banville, Mitchell ve eserlerini hayranlıkla okuduğum sayısız diğer büyük çağdaş yazarların şiirsel imgeleminden yoksun olduğumu biliyorum, ama sahip olduğum yeteneklerin farkına vardım. ben oldukça iyiyim

hikaye anlatıcısı; hem kurgu hem de kurgusal olmayan yazılar yazdılar; ve hayal ettiğimden çok daha fazla okuyucu ve beğeni topladı.

Geçmişte çoğu zaman, yaklaşan bir dersi düşünürken, bazılarının *eminence grise*, belki kıdemli bir psikanalist, ayağa kalkıp yorumlarımın saçmalıktan başka bir şey olmadığını söyleyebilirdi. Ama şimdi bu korku uçup gitti: Bir yandan güven kazandım, bir yandan da seyirciler arasında asla benden büyük kimse yok.

Onlarca yıldır okuyuculardan ve öğrencilerden pek çok onay aldım. Bazen alıyorum ve başım dönüyor. Bazen, o gün yazdıklarım tamamen daldığımda, alkışlar sadece bir milimetre derine iniyor. Bazen başkalarının bana sahip olduğumdan çok daha fazla bilgeliğe atfetmesine hayret ediyorum ve kendime böyle bir övgüyü fazla ciddiye almamam gerektiğini hatırlatıyorum. Herkesin gerçekten bilge erkek ve kadınların orada olduğuna inanması gerekiyor. Daha gençken böyle bir şey aradım ve şimdi yaşlı ve önde gelen ben, başkalarının isteklerine uygun gemi oldum.

Mentorlara olan ihtiyacımızın, kırılganlığımızı ve üstün ya da üstün bir varlık arzumuzu yansıttığına inanıyorum. Ben de dahil olmak üzere birçok insan akıl hocalarımıza değer vermekle kalmıyor, onlara hak ettiklerinden daha fazlasını veriyor. Birkaç yıl önce, bir psikiyatri profesörünün anma töreninde, eski öğrencilerimden birinin adını vereceğim bir anma konuşmasını dinledim.

James, şimdi Doğu Yakası'ndaki bir üniversitede başarılı bir psikiyatri başkanı. Her iki adamı da iyi tanıyordum ve James'in konuşmasında kendi yaratıcı fikirlerinin çoğunu ölmüş öğretmenine atfetmesi beni etkiledi.

O akşamın ilerleyen saatlerinde, mahcup bir şekilde gülümseyen James'e algımdan bahsettim ve "Ah, Irv, bana hala öğretiyor" dedi. Haklı olduğumu kabul etti, ancak motivasyonundan emin değildi. Kendi eserlerini öğretmenlerine öyle bir atfeden o eski yazarları hatırlıyorum ki, bugün klasik bilim adamları birçok eserin gerçek yazarlığını belirlemekte zorlanıyorlar. Örneğin, Thomas Aquinas kendi düşüncelerinin çoğunu entelektüel ustası Aristoteles'e atfetti.

Dalai Lama 2005 yılında Stanford Üniversitesi'nde yaptığı konuşmada olağanüstü bir saygı gördü. Her sözü idealize edildi. Konuşmasının sonunda, birçok Stanford meslektaşım - seçkin profesörler, dekanlar, Nobel düzeyindeki bilim adamları - hepsi okul çocukları gibi, başlarına bir dua kurdelesini geçirmesi ve önünde eğilmesi ve ona "" diye hitap etmesi için sıraya girdi. Kutsallığın."

Her birimiz, büyük adama veya büyük kadına saygı duymak, "Kutsal Hazretleri" gibi heyecan verici kelimeleri söylemek için güçlü bir arzumuz var. Belki de bu, Erich Fromm'un *Özgürlükten Kaçış*, "teslim olma arzusu" anlamına gelir. Dinin içinden çıktığı şeydir.

Özetle, hayatımda ve mesleğimde kendimi tamamladığımı ve potansiyelimin farkına vardığımı hissediyorum. Böyle bir gerçekleştirme sadece tatmin edici olmakla kalmaz; geçiciliğe ve yaklaşan ölüme karşı bir payandadır. Gerçekten de, büyük ölçüde bir terapist olarak işim her zaman başa çıkmamın bir parçası olmuştur. Bir terapist olduğum için kendimi kutsanmış hissediyorum: Başkalarının hayata açılmasını izlemek olağanüstü derecede tatmin edici. Terapi fırsatlar sunar *aynı düzeyde mükemmeldalgalanma* için. Çalışmanın her saatinde, kendimden parçalar, hayat hakkında öğrendiklerimden parçalar aktarabiliyorum.

(Bir kenara, bunun mesleğimiz için ne kadar daha geçerli olacağını merak ediyorum. Kendi pratiğimde, neredeyse tamamen bilişsel-davranışçı terapiden oluşan bir yüksek lisans programını yeni bitirmiş olan ve umutsuzluk hisseden birkaç psikoterapist ile çalıştım. Hastalarla davranışsal bir kuralcı modda mekanik olarak çalışma olasılığına.Ve ben de, hastaları bu kişisel olmayan davranış modunda tedavi etmek için eğitilmiş terapistlerin, kendileri yardıma ihtiyaç duyduklarında nereye döneceklerini merak ediyorum.Kendi okullarından meslektaşlarına değil, bahse girerim .)

Kişilerarası ve varoluşsal konulara odaklanan yoğun bir terapi yaklaşımıyla başkalarına yardım teklif etme ve bir bilinçdışının varlığını varsayma (bilinçdışının içeriğine bakışım geleneksel analitik görüşlerden çok farklı olsa da) benim için değerlidir ve bu arzu benim için değerlidir. yaşatmak, başkalarına aktarmak, anlam ve

Bertrand Russell'ın dediği gibi, "güneş sistemi bir gün harabeye dönecek" olsa da, ileri yaşımda çalışmaya ve yazmaya devam etmem için beni cesaretlendiriyor. Russell'ın ifadesine itiraz edemem ama yine de bu kozmik görüşün konuyla ilgili olduğuna inanmıyorum: benim için önemli olan yalnızca insan dünyası, insan ilişkileri dünyası. Boş bir dünyadan, başka bir öz-farkındalığı olan öznel zihnin olmadığı bir dünyadan ayrılma düşüncesinde hiçbir üzüntüm, kederim olmazdı. Dalgalanma fikri, bir yaşam için önemli olan şeyleri başkalarına aktarma fikri, kendini bilen diğer özlerle bağlantı anlamına gelir; bu olmadan, dalgalanma imkansızdır.

DYETER VE MY MENTORLAR

—

Yaklaşık otuz yıl önce varoluşçu psikoterapi üzerine bir ders kitabı yazmaya başladım. Bu göreve hazırlanırken, uzun yıllar ölümcül hastalıktan yakın ölümle karşı karşıya olan hastalarla çalıştım. Birçoğu yaşadıkları çile sayesinde bilge oldular, öğretmenlerim olarak hizmet ettiler ve hayatım ve işim üzerinde kalıcı bir etkisi oldular.

Bunların ötesinde, üç seçkin akıl hocam oldu: Jerome Frank, John Whitehorn ve Rollo May. Bu adamların her biri ile ölüm zamanına yakın bir zamanda unutulmaz bir karşılaşma yaşadım.

Jerome Frank

Jerome Frank, grup terapisinde öncü ve bu alandaki rehberim olan Johns Hopkins'teki profesörlerimden biriydi. Dahası, hayatım boyunca kişisel ve entelektüel bütünlüğün bir modeli olarak kaldı. Eğitimimi bitirdikten sonra, Baltimore huzurevinde yavaş yavaş reddettiği için onu düzenli olarak ziyaret ederek onunla yakın temas halinde kaldım.

Jerry, doksanlı yaşlarında ilerleyici bunama hastasıydı ve doksan beş yaşında ölmeden birkaç ay önce yaptığım son ziyaretimde beni tanımadı. Onunla ve birlikte çalıştığı tüm meslektaşlarıyla ilgili anılarımı hatırlayarak uzun bir süre kaldım ve onunla konuştum. Yavaş yavaş kim olduğumu hatırladı ve üzüntüyle başını sallayarak hafıza kaybı için özür diledi.

"Çok üzgünüm Irv, ama bu kontrolden çıktı. Her sabah hafızam, tüm sayfa siliniyor." Bunu, bir kara tahtayı siliyormuş gibi elini alnında gezdirerek gösterdi.

"Bu senin için çok kötü olmalı Jerry," dedim.
"Olağanüstü hafızanla ne kadar gurur duyduğunu hatırlıyorum."

"Biliyorsun, o kadar da kötü değil," diye yanıtladı.
"Uyanıyorum, her sabah yabancı gibi görünen ama günün ilerleyen saatlerinde daha tanıdık hale gelen diğer tüm hastalar ve personel ile koğuştaki kahvaltı ediyorum. Televizyon izliyorum ve sonra birinin tekerlekli sandalyemi itmesini istiyorum.

pencereye ve dışarı bakıyorum. Gördüğüm her şeyden zevk alıyorum. Bir çok şeyi ilk defa görüyormuşum gibi. Sadece görmekten ve bakmaktan zevk alıyorum. O kadar da kötü değil, İrv.”

Jerry Frank'le ilgili son görüşüm buydu: tekerlekli sandalyede, boynu o kadar eğilmiş ki bana bakmak için kendini zorlamak zorunda kaldı. Yıkıcı bunama çekiyordu, ama yine de bana, kişi her şeyini kaybettiğinde, salt varlığın zevkinin kaldığını öğretmek için uzanıyordu.

Olağanüstü bir akıl hocası tarafından son bir cömertlik eylemi olan bu hediyeye değer veriyorum.

John Whitehorn

Psikiyatride yükselen bir figür ve otuz yıldır Johns Hopkins'teki Psikiyatri Bölümünün başkanı olan John Whitehorn, eğitimimde önemli bir rol oynadı. Parıldayan hilal saçlarıyla parıldayan, beceriksiz, kibar bir adam, altın çerçeveli bir gözlük takıyordu ve yüzünde ya da yılın her günü giydiği kahverengi takım elbisesinde bir kırışık yoktu. (Biz öğrenciler dolabında birbirinin aynısı iki ya da üç tane olması gerektiğini düşündük.)

Dr. Whitehorn ders anlatırken gereksiz ifadeler kullanmazdı: sadece dudakları hareket ederdi. Diğer tüm eller, yanaklar, kaşlar - dikkate değer bir şekilde hareketsiz kaldı. Hiç kimsenin, hatta meslektaşlarının bile ona adıyla hitap ettiğini duymadım. Bütün öğrenciler, onun bir lokma yemek değil, küçük bir bardak şeri sunduğu yıllık kokteyl partisinden korktu.

Psikiyatri asistanlığımın üçüncü yılı boyunca, beş kıdemli asistanım ve ben her Perşembe öğleden sonrasında Dr. Whitehorn ile görüşme yaparak geçirdik. Önceden hepimize meşe panelli ofisinde öğle yemeği ikram edildi. Ücret basitti ama Güney zarafetiyle servis ediliyordu: keten masa örtüsü, parlak gümüş tepsiler ve kemik çini. Öğle yemeği sohbeti uzun ve sakın geçti. Her birimizin geri dönmek için çağrılar ve dikkatimizi çekmek için feryat eden hastalar vardı, ama Dr. Whitehorn'u aceleye getirmenin bir yolu yoktu. Sonunda grubun en çılgını olan ben bile yavaşlamayı ve zamanı beklemeye almayı öğrendim.

Bu iki saat içinde ona her şeyi sorma fırsatımız oldu. Onu paranoyanın doğuşu, bir doktorun intihara karşı sorumluluğu, terapötik değişim ile determinizm arasındaki uyumsuzluk gibi konularda sorguladığımı hatırlıyorum. Bu tür sorulara her zaman tam olarak cevap vermesine rağmen, Büyük İskender'in generallerinin askeri stratejisi, Pers okçularının doğruluğu, Gettysburg savaşının büyük gafları ve hepsinden önemlisi, geliştirilmiş periyodikliği gibi diğer konuları açıkça tercih etti. masa (başlangıçta kimyager olarak eğitildi).

Öğle yemeğinden sonra, Dr. Whitehorn'un hizmetindeki dört ya da beş hastayla görüşmesini gözlemleyerek bir daire içinde oturduk. Her görüşmenin uzunluğunu tahmin etmek asla mümkün olmadı. Bazıları on beş dakika, diğerleri iki ya da üç saat sürdü. Adımları rahattı. Bol zamanı vardı. Hiçbir şey onu bir hastaninkine kadar ilgilendirmiyordu.

meslek ve meslek. Bir hafta bir tarih profesörünü İspanyol Armadası'nın başarısızlığını derinlemesine tartışmaya teşvik edecek ve sonraki hafta bir Güney Amerikalı ekiciyi bir saat boyunca kahve ağaçları hakkında konuşmaya teşvik edecekti - sanki en önemli amacı, dünyanın en önemli amacını anlamakmış gibi. yükseklik ve kahve çekirdeği kalitesi arasındaki ilişki. O kadar kurnazca kişisel alana geçti ki, şüpheli, paranoyak bir hasta aniden kendisi ve psikotik dünyası hakkında açıkça konuşmaya başladığında her zaman irkildim.

Dr. Whitehorn, bir hastanın kendisine öğretmesine izin vererek, *kişi*, o hastanın patolojisinden ziyade. Stratejisi değişmez bir şekilde hem hastanın kendine saygısını hem de kendini ifşa etme isteğini artırdı.

“Kurnaz” bir görüşmeci diyebilir. Yine de kurnaz değildi. İkiyüzlülük yoktu: Dr. Whitehorn gerçekten öğretilmek istiyordu. O bir bilgi toplayıcısıydı ve bu şekilde yıllar içinde şaşırtıcı bir olgusal merak hazinesi biriktirmişti.

“Size yaşamları ve ilgi alanları hakkında yeterince bilgi vermelerine izin verirseniz, hem siz hem de hastalarınız kazanır” derdi. Sadece eğitimli olmayacaksınız, aynı zamanda hastalıkları hakkında bilmeniz gereken her şeyi öğreneceksiniz.”

Eğitimim ve hayatım üzerinde büyük etkisi oldu. Uzun yıllar sonra, onun güçlü tavsiye mektubunun Stanford Üniversitesi fakültesine atanmamı kolaylaştırdığını öğrendim. benim başladıktan sonra

Stanford'daki kariyerim boyunca, tedavi için bana sevk ettiği kuzenlerinden biriyle birkaç seans dışında, onunla birkaç yıl boyunca başka bir temasım olmadı.

Sonra bir sabah erkenden (hiç tanışmadığım) kızının şiddetli bir felç geçirdiğini, ölümün eşiğinde olduğunu ve özellikle onu ziyaret etmemi istediğini söyleyen bir telefon beni şaşırttı. "Neden ben?" sorusunu düşünürken hemen California'dan Baltimore'a uçtum. ve doğrudan hastane yatağına gitti.

Hemiplejikti, vücudunun bir tarafında felç vardı ve konuşma yeteneğini büyük ölçüde bozan anlamlı afazi vardı.

Hayatımda tanıdığım en şanlı ifadeli insanlardan birinin ağzından salyalar akıttığını ve sözcükleri gurulttuğunu görmek ne kadar şok edici. Sonunda, "Ben . . . Ben . . . Korkuyorum, lanet olasıca korkuyorum." Ve ben de korktum, yıkılmış ve harabe halinde yatan büyük bir heykelin görüntüsünden korktum.

Ama neden görmek istemişti *ben*? Birçoğu önde gelen üniversitelerde önemli pozisyonlarda bulunan iki kuşak psikiyatrist yetiştirmişti. Fakir bir göçmen bakkalın tedirgin, kendinden şüphe eden oğlu neden beni seçsin? Onun için ne yapabilirdim ki?

Sonunda pek bir şey yapmadım. Herhangi bir gergin ziyaretçi gibi davrandım, yirmi beş dakika sonra uykuya dalana kadar umutsuzca teselli edici sözler aradım. Ziyaretimden iki gün sonra öldüğünü öğrendim.

"Neden ben?" sorusu yıllarca aklımdan geçti. Belki de II. Dünya Savaşı'nın korkunç Bulge Savaşı'nda kaybettiğini bildiğim oğlun vekiliydim.

Eğitimimin son yılını tamamlarken verdiği emeklilik ziyafetini hatırlıyorum. Yemeğin sonunda, birçok ileri gelenin kadeh kaldırması ve hatıralarından sonra ayağa kalktı ve görkemli bir şekilde veda konuşmasına başladı.

"Bir insanı arkadaşlarına göre yargılayabileceğini duydum," diye başladı söze. Eğer bu doğruysa," burada büyük bir dikkatle dinleyicileri incelemek için durakladı, "o zaman gerçekten çok iyi bir adam olmalıyım." Yeterince olmasa da, bu duyguyu kendi kendime, "Benim hakkımda bu kadar iyi düşünüyorsa, o zaman gerçekten iyi bir adam olmalıyım" diyerek uygulayabildiğim zamanlar oldu.

Çok sonra, mesafe kat ettikten ve ölmek hakkında daha fazla şey öğrendikten sonra, Dr. Whitehorn'un yalnız bir ölümle öldüğüne inanmaya başladım - onunki yakın ve sevgi dolu arkadaşlar ve aile tarafından çevrili bir ölüm değildi. On yıldır görmediği ve samimi olduğunu düşündüğüm bir anı hiç paylaşmadığı bir öğrenciyle bana ulaşması, benim açımdan çok da özel bir özelliğin değil, onun insanlarla olan trajik bağlarının eksikliğini gösteriyor. kimin umurunda ve kimin umurunda.

Geriye dönüp baktığımda, sık sık onu ziyaret etmek için ikinci bir şansım olmasını diledim. Ona sadece ülke çapında uçma isteğimle bir şey verdiğimi biliyordum, ama,

Ah, keşke daha fazlasını yapabilseydim. Ona dokunmalıydim, elini tutmalıydim, hatta belki ona sarılmalı ve yanağından öpmeliydim. Ama o kadar katı ve o kadar çekingendi ki, onlarca yıldır birinin onu tutmaya cesaret edebildiğinden şüpheliyim. Ben, bir kere, ona hiç dokunmadım ya da başka birinin dokunduğunu görmedim. Keşke ona benim için ne kadar önemli olduğunu söyleseydim; fikirlerinin içimde ne kadar dalgalandığını; Hastalarla onun tarzında konuştuğumda ne kadar sık onu düşündüm. Bir şekilde, ölmek üzereyken ona gelmemi ricası, bir akıl hocasının bana son hediyesiydi, gerçi eminim ki, onun olduğu gibi aşırı uçlarda hiçbir şey onun aklından daha uzak olamazdı.

Rollo Mayıs

Rollo May bir yazar, bir terapist ve nihayet bir arkadaş olarak benim için önemliydi.

Psikiyatrideki erken eğitimim sırasında, mevcut teorik modellerle kafam karıştı ve tatmin olmadım. Bana hem biyolojik hem de psikanalitik modeller formülasyonlarında insan özünden çok fazla yer bırakmış gibi geldi. ne zaman mayıs kitabı *Varoluş* Asistanlığımın ikinci yılında yayımlandı, her sayfayı bir solukta okudum ve önümde yepyeni, parlak bir manzaranın açıldığını hissettim. Batı felsefe tarihi üzerine bir lisans araştırma kursuna kaydolarak hemen felsefe eğitimine başladım. O zamandan beri okumaya devam ediyorum

ve felsefe derslerini denetlemek ve çalışmalarımnda alanımdaki profesyonel literatürden daha fazla bilgeli ve rehberlik buldum.

Rollo May'e bu kitap için ve insan sorunlarına daha akıllı bir yaklaşımın yolunu gösterdiği için minnettardım. (Özellikle ilk üç makalesine atıfta bulunuyorum; diğer makaleler daha az değerli bulduğum Avrupalı dasein-analistlerin çevirileriydi.) Yıllar sonra kanserden ölmekte olan hastalarla yaptığım çalışmalarda ölüm kaygısı geliştirdiğimde terapiye girmeye karar verdim. onunla.

Rollo May, Stanford'daki ofisimden seksen dakika uzaklıktaki Tiburon'da yaşadı ve çalıştı, ama buna değdiğini hissettim ve onu üç yıl boyunca haftada bir gördüm - New Hampshire'da tatil yaptığı her yaz üç ayı hariç. Seanslarımızı kaydederek ve her yolculuk sırasında bir önceki seansı dinleyerek işe gidip gelme süresini yapıcı bir şekilde kullanmaya çalıştım - o zamandan beri ofisime uzun bir yolculuğu olan hastalarım sıklıkla önerdiğim bir teknik.

Ölüm ve bu kadar çok ölmekte olan hastayla yaptığım çalışmanın bende uyandırdığı endişe hakkında çok şey konuştuk. Beni en çok rahatsız eden ölüme eşlik eden yalnızlıktı; ve bir noktada, ders gezileri sırasında büyük bir gece kaygısı yaşadığımda, geceyi ofisinden uzak olmayan izole bir motelde geçirmeyi ve o geceden önce ve sonra onunla seanslar yapmayı ayarladım.

Tahmin edildiği gibi, akşam boyunca, takip görüntüleri ve pencereden gelen korkunç bir cadı eli de dahil olmak üzere korkutucu rüyalar ile çok fazla serbest yüzen endişe yaşadım. Ölüm kaygısını keşfetmeye çalışmamıza rağmen, bir şekilde asla güneşe bakmama konusunda anlaştık: bu kitapta önerdiğim ölüm hayaletiyle tam yüzleşmekten kaçındık.

Ancak genel olarak, Rollo benim için mükemmel bir terapistti; ve ayrıldıktan sonra, bana dostlukla ulaştı. benim hakkımda iyi düşündü *varoluşsal Psikoterapi*, Henüz tamamlamış olduğum yazımda on yıl geçirdim ve terapist-hasta ilişkisinden arkadaşlığa olan karmaşık ve çok zor geçişi nispeten kolaylıkla müzakere ettik.

Yıllar geçtikçe rollerimizin değiştiği bir zaman geldi. Rollo, sık sık kafasını karıştıran ve panikleyen bir dizi küçük felç geçirdikten sonra, destek için sık sık bana döndü.

Bir akşam, aynı zamanda yakın bir arkadaşı olan eşi Georgia May, Rollo'nun ölmek üzere olduğunu söylemek için telefon etti ve benim ve eşimin hemen gelmesini istedi. O gece üçümüz birlikte kaldık ve sırayla, bilincini kaybetmiş ve ileri derecede akciğer ödeminde güçlükle nefes alan Rollo'nun yanına oturduk. Sonunda, benim nöbetimde son bir sarsıcı nefes aldı ve öldü. Georgia ve ben onun cesedini yıkadık ve sabah onu krematoryuma götürmek üzere gelecek olan cenaze levazımatçısı için hazırladık.

O gece Rollo'nun ölümü ve yakılacağı düşüncesi beni çok rahatsız ederek yatağa girdim ve şu güçlü rüyayı gördüm:

Ailem ve kız kardeşimle bir alışveriş merkezinde yürüyorum ve sonra yukarı çıkmaya karar veriyoruz. Kendimi bir asansörde buluyorum ama yalnızım - ailem ortadan kayboldu. Uzun, uzun bir asansör yolculuğu. İndiğimde tropik bir kumsaldaım. Ama ailemi arayıp aramama rağmen bulamıyorum. Güzel bir ortam olmasına rağmen -tropik sahiller benim için cennettir- yaygın bir korku hissetmeye başlıyorum. Sonra Ayı Smoky'nin sevimli, gülümseyen yüzünün olduğu bir gecelik giydim. Tişörtün üzerindeki o yüz daha sonra daha parlak, daha sonra parlak hale gelir. Çok geçmeden yüz, rüyanın tüm odağı haline gelir, sanki rüyanın tüm enerjisi o sevimli, sırttan küçük Smoky the Bear yüzüne aktarılır.

Rüya beni korkudan değil de geceliğin üzerindeki parlak amblemin parlaklığından uyandırdı. Yatak odamda aniden projektörler açılmış gibiydi. Rüyanın en başında kendimi sakin, neredeyse neşeli hissetmişim, ama ailemi bulamayınca büyük bir önsezi ve korku başladı. Ondandır her şey ele geçirildi, tüm rüya o tarafından tüketildi. yanan Smoky the Bear.

Ayı Smoky'nin yanan görüntüsünün arkasında Rollo'nun yakılmasının yattığından oldukça eminim. Rollo'nun ölümü

beni ailemden soyutlanmışlığımda ve o sonsuz asansör yolculuğuyla üst kata çıktığımda resmettiği kendi kendimle yüzleştirdi. Bilinçaltımın saflığı karşısında şok oldum. Bir yanımın o asansör yolculuğu ve tropik sahillerle dolu göksel cennetin sinematik versiyonuyla tasvir edilen Hollywood versiyonuna alışması ne kadar utanç verici. (Her ne kadar cennet, tamamen yalıtılmış olması nedeniyle, tamamen cennetsel olmaktan uzaktı.)

Rüya, terörü azaltmak için bazı kahramanca çabaları temsil ediyor gibi görünüyor. Rollo'nun ölümünün dehşeti ve onun yakılmak üzere yakılması beni sarstı ve rüya, tüm deneyimi yumuşatarak korkumu etkisiz hale getirmeye çalıştı. Ölüm, üst kattaki tropik bir plaja asansör yolculuğu gibi iyi huylu bir şekilde gizlenmiştir. Ateşli yakma bile daha dostça bir şeye dönüştürülür ve ölüm uykusuna hazır bir gecelik olarak ortaya çıkar ve sevimli Dumanlı Ayı'nın sevimli bir görüntüsünü taşır.

Rüya, Freud'un rüyaların uykunun koruyucuları olduğu inancının özellikle isabetli bir örneği gibi görünüyor. Rüya işim, rüyamın bir kaba dönüşmesini önlemek için, beni uyutmaya çalıştı. Bir baraj gibi, terör dalgasını geride tuttu ama sonunda çatlayarak duyguların sızmasına izin verdi. Sevimli ayı görüntüsü sonunda aşırı ısındı ve o kadar akkor haline geldi ki beni sarsarak uyandırdı.

MYPKİŞİSEL CİLE AÇILIYOR DEATH

—

Okurlarımdan çok azı, yetmiş beş yaşında bu kitabı yazarken kendi ölüm kaygıyla baş edip etmediğimi merak etmeyecektir. Daha şeffaf olmam gerekiyor. Hastalara sık sık şu soruyu sorarım: "Ölüm konusunda sizi en çok korkutan şey nedir?" Bu soruyu kendime soracağım.

Aklıma ilk gelen şey, ikimiz de on beş yaşımızdan beri ruh eşim olan karımdan ayrılmanın acısı. Aklıma bir görüntü geliyor: Arabasına bindiğini ve yalnız başına gittiğini görüyorum. Açıklamama izin ver. Her hafta Perşembe günleri San Francisco'daki hastaları görmeye gidiyorum ve o hafta sonu için bana katılmak için Cuma günleri trene biniyor. Daha sonra birlikte Palo Alto'ya geri dönüyoruz ve onu tren istasyonunun otoparkına arabasını almak için bırakıyorum. Arabasını çalıştırdığından emin olmak için dikiz aynamdan her zaman beklerim ve ancak o zaman uzaklaşıyorum. Ölümünden sonra, ben izlemeden, onu korumadan arabaya tek başına binmesi görüntüsü, beni tarifsiz bir acıyla dolduruyor.

Tabii ki, bunun acı olduğunu söyleyebilirsiniz. *o* ağrı. Peki ya kendim için acı? Cevabım, acıyı hissedecek bir "ben" olmayacağıdır. Epikuros'un vardığı sonuca katılıyorum: "Ölümün olduğu yerde ben yokum."

Orada terörü, üzüntüyü, kederi, yoksunluğu hissedecek bir ben olmayacak. Bilincim sönecek, anahtar kapandı. Işıklar söndü. Epikuros'un simetri argümanında da teselli buluyorum: ölümden sonra, doğumdan öncekiyle aynı var olmama durumunda olacağım.

dalgalanma

Ama ölümle ilgili bu kitabı yazmanın benim için kişisel olarak değerli olduğunu inkar edemem. Beni duyarsızlaştırdığına inanıyorum: Sanırım her şeye alışabiliriz, ölüme bile. Yine de bu kitabı yazmaktaki temel amacım kendi ölüm kaygımı gidermek değil. Öncelikle bir öğretmen olarak yazdığımı düşünüyorum. Ölüm kaygısını yumuşatmak konusunda çok şey öğrendim ve hala hayattayken, entelektüel olarak sağlamken başkalarına aktarabildiklerimi iletmek istiyorum.

Dolayısıyla yazma girişimi dalgalanma ile yakından ilişkilidir. Kendimden bir şeyi geleceğe aktarmaktan büyük memnuniyet duyuyorum. Ancak bu çalışma boyunca söylediğim gibi, “ben”in, imajımın, kişiliğimin kalıcı olmasını beklemiyorum, daha çok benim bir fikrimin, rehberlik ve rahatlık sağlayan bir şeyin devam etmesini bekliyorum: bazı erdemli, şefkatli bir davranış, bir parça bilgelik ya da terörle yapıcı bir şekilde başa çıkma yolu, asla bilemeyeceğim insanlar arasında öngörüleemeyen şekillerde dalgacıklar halinde yayılacak ve yayılacaktır.

Geçenlerde genç bir adam evliliğindeki sorunlar hakkında bana danıştı ve kendisinin de merakını gidermeye geldiğini söyledi. Yirmi yıl önce annesi (artık hatırlayamadığım) beni birkaç seans terapide görmüş ve sık sık onunla benden bahsetmiş, benimle yaptığı terapinin hayatını nasıl değiştirdiğini anlatmıştı. Tanıdığım her terapistin (ve öğretmenin) uzun vadeli dalgalanma etkisi hakkında benzer hikayeleri vardır.

Ben, imajım, herhangi bir somut biçimde devam edeceğime dair dileğimi, umudumu bıraktım. Elbette, beni tanıyan son yaşayan kişinin öleceği bir zaman gelecek. Yıllar önce Alan Sharp'ın romanını okudum. *Gedde'de Yeşil Bir Ağaç*ki bölümden oluşan bir ülke mezarlığının tanımı: "hatırlanan ölümler" ve "gerçekten ölümler". Hatırlanan ölümlerin mezarları çiçeklerle süslenir ve süslenir, oysa gerçekten ölümlerin mezarları unutulur; çiçeksizdiler, yabani otlarla doluydular, çarpık ve aşınmış mezar taşları vardı. Bu gerçekten ölümler, yaşayan hiç kimsenin görmediği, bilinmeyen eski ölümlerdi. Yaşlı bir insan—her yaşlı kişi—birçok insanın imajının son deposudur. Çok yaşlılar öldüğünde, her biri yanlarında bir kalabalık alır.

Bağlantılar ve Geçicilik

Yakın ilişkiler, ölüm korkusunu yenmeme yardım ediyor. Ailemle olan ilişkilerime değer veririm—benim

karım, dört çocuğum, torunlarım, kız kardeşim ve yakın arkadaşlarımdan oluşan çevremle, birçoğu onlarca yıl öncesine kadar uzanıyor. Eski dostlukları sürdürmek ve beslemek konusunda inatçıyım; yeni eski arkadaşlar edinemezsin.

Terapiyi terapist için bu kadar ödüllendirici yapan şey, zengin bağlantı fırsatıdır. Tanıştığımız her saat, gördüğüm her hastayla samimi ve otantik bir ilişki kurmaya çalışıyorum. Kısa bir süre önce, aynı zamanda terapist olan yakın bir arkadaşıma ve meslektaşına, yetmiş beş yaşında olmama rağmen emeklilik fikrinin aklımdan uzak durduğunu söyledim.

“Bu iş çok tatmin edici” dedim, “Bunu bedavaya yapardım. Bunu bir ayrıcalık olarak görüyorum.”

Anında cevap verdi, “Bazen bunu yapmak için para ödeyeceğimi düşünüyorum.”

Ancak bağlantıların değerinin sınırı yok mu? Ne de olsa, yalnız doğuyorsak ve yalnız ölmek zorundaysak, o zaman bağlantının kalıcı temel değeri ne olabilir diye sorabilirsiniz. Bu soruyu ne zaman düşünsem, bir terapi grubunda ölmekte olan bir kadının yaptığı bir yorumu hatırlıyorum: “Bu zifiri karanlık bir gece. Bir limanda yüzen teknemde yalnızım. Diğer birçok teknenin ışıklarını görüyorum. Onlara ulaşamayacağımı, onlara katılamayacağımı biliyorum. Ama limanda sallanan diğer tüm ışıkları görmek ne kadar rahatlatıcı.”

Onunla aynı fikirdeyim - zengin bağlantılar geçiciliğin acısını hafifletiyor. Birçok filozofun ifade ettiği

bu hedefe ulaşmak için başka fikirler. Örneğin Schopenhauer ve Bergson, insanları, ölümden sonra yeniden emilen her şeyi kapsayan bir yaşam gücünün ("İrade", "Élan vital") bireysel tezahürleri olarak düşünürler. Reenkarnasyona inananlar, bir insanın bazı özünün -ruh, ruh veya ilahi kıvılcım- kalıcı olacağını ve başka bir varlıkta yeniden doğacağını iddia edeceklerdir. Materyalistler, ölümden sonra DNA'mızın, organik moleküllerimizin ve hatta karbon atomlarımızın başka bir yaşam formunun parçası olmaya çağrılınca kadar kozmosa dağıldığını söyleyebilirler.

Benim için bu ısrar modelleri, geçiciliğin acısını hafifletmek için çok az şey yapıyor: moleküllerimin kaderi, kişisel bilincim dışında, bana sadece soğuk teselli sağlıyor.

Bana göre, geçicilik fon müziği gibidir: her zaman çalışıyor, çarpıcı bir olay onu tam farkındalık haline getirene kadar nadiren fark ediliyor. Bir grup toplantısında geçenlerde aklıma gelen bir olay.

Öncelikle toplantı hakkında biraz bilgi: Son on beş yıldır on terapistle birlikte lidersiz bir destek grubunun üyesiyim ve grup birkaç aydır tedavi edilemez bir kanserden ölmekte olan bir psikiyatrist olan Jeff'e odaklanmıştı. Birkaç ay önce teşhisi konduğundan beri Jeff, diğer tüm üyelere ölümle doğrudan, düşünceli ve cesur bir şekilde nasıl yüzleşecekleri konusunda dolaylı olarak rehberlik etmişti. Önceki iki toplantıda Jeff gözle görülür şekilde zayıflamıştı.

Bu toplantıda kendimi, toplantıdan hemen sonra aşağıdaki notta kaydetmeye çalıştığım, geçicilik üzerine uzun bir hayale dalmış buldum. (Gizlilik kuralımız olmasına rağmen, grup ve Jeff bana bu durum için özel bir izin verdi.)

Jeff, grup evinde buluşsa bile gruba buluşamayacak veya gruba katılamayacak kadar zayıf düşeceği günlerden bahsetti. Bu bize veda etmenin başlangıcı mıydı? Bizden uzaklaşarak kederin acısından mı kaçıyordu? Kültürümüzün ölmeyi nasıl pislik ya da çöp olarak gördüğünü ve sonuç olarak hepimizin ölmekten nasıl geri çekildiğimizi anlattı.

"Ama bu burada oldu mu?" Diye sordum.

Gruba baktı ve başını salladı. "Hayır burada değil. İşte, farklı; her biriniz benimle kaldınız."

Diğerleri, onunla ilgilenmek ve izinsiz girmek arasındaki sınırı belirleme ihtiyacından bahsetti - yani, ondan çok mu şey istiyoruz? O bizim öğretmenimiz, diyor. Bize ölmeyi öğreten. Ve o haklı. Onu ve derslerini asla unutmayacağım. Ama enerjisi düşüyor.

Geçmişte faydalı olan geleneksel terapinin artık geçerli olmadığını söyledi. Onun dileği, terapistlerin adım atmadığı ruhsal şeyler hakkında konuşmaktır.

"Ruhsal alanlar derken neyi kastediyorsunuz" diye sorduk.

Uzun bir aradan sonra, "Peki, ölüm nedir? Ölmek için nasıl gidiyorsun? Hiçbir terapist bundan bahsetmez. Nefesim ve nefesim üzerine meditasyon yapıyorsam

yavaşlar veya durur, sonra aklıma ne olur? Peki ya sonrası? Beden, sadece çöp, gittikten sonra bile bir çeşit farkındalık olacak mı? Kimse gerçekten söyleyemez. Ailemden vücudumun (sızıntı ve kokuya rağmen) üç gün yatmasına izin vermesini istemem doğru olur mu? Budist görüşe göre ruhun bedeni temizlemesi için gereken süre üç gündür. Küllerim ne olacak? Grup, küllerimden bazılarını bir törenle, belki de yaşlanmayan sekoya ağaçlarının ortasında dağıtmak ister mi?"

Daha sonra, bu grupta bizimle, hayatındaki herhangi bir yerden daha fazla, daha eksiksiz ve dürüst bir şekilde mevcut olduğunu söylediğinde, gözlerimden bir damla yaş geldi.

Aniden başka bir üye bilinci açıkken bir tabuta gömülme kabusundan bahsettiğinde uzun zamandır unutulmuş bir anı aklıma geldi. Tıp fakültesinin ilk yılında, tam da bu tema hakkında HP Lovecraft'tan esinlenerek kısa bir hikaye yazdım: gömülü bir adamda sürekli farkındalık. Onu bir bilimkurgu dergisine gönderdim, bir ret bildirimini aldım ve araştırmalarla tükenirken hikayeyi bir yere (hiç bulamadım) koydum. Grupta bu ana kadar 48 yıl boyunca unuttum. Ama hatıra bana kendimle ilgili bir şey öğretti: Ölümle ilgili kaygıyla, takdir ettiğimden çok daha eski zamanlarda uğraşıyordum.

Ne olağanüstü bir toplantı, diye düşündüm. İnsanlık tarihinde böyle bir tartışma yapan bir grup var mı? Hiçbir şey saklanmadı. Söylenmemiş bir şey yok. İnsanlığın en zor, en kasvetli sorularına gözünü kırpmadan, gözünü kırpmadan baktı.

Günün erken saatlerinde gördüğüm genç bir kadın hastayı düşündüm, erkeklerin kabalığından, duyarsızlığından yakınmak için çok zaman harcadı. Tamamı erkeklerden oluşan bu gruba baktım. Bu sevgili adamların her biri o kadar hassas, o kadar nazik, o kadar şefkatli, o kadar olağanüstü bir şekilde hazır bulunuyorlardı ki. Ah, bu grubu görmesini ne kadar çok isterdim. Bütün dünyanın bu grubu görmesini ne kadar isterdim!

Ve o zaman, arka planda sessizce dönen, pusuya yatmış geçicilik düşüncesi içeri girdi. Bu eşsiz karşılaşmanın, ölmekte olan üyemiz kadar geçici olduğunu bir gümbürtüyle fark ettim. Ve yolun biraz ilerisinde bizi bekleyen ölüme doğru yürüyen hepimiz kadar geçici. Ve bu mükemmel, bu muhteşem, bu hakimler toplantısının kaderi? Yok olacak. Hepimiz, bedenlerimiz, bu karşılaşmanın hatırası, hatıralarımın bu notu, Jeff'in çilesi ve öğretisi, böyle bir mevcudiyet sunmamız, her şey buharlaşacak, karanlıkta sürüklenen karbon atomlarından başka bir şey bırakmayacak.

İçimi bir hüznün dalgası kapladı. Onu kurtarmanın bir yolu olmalı. Keşke bu grup filme çekilse ve ardından yaşayan tüm insanlar tarafından izlenen toplam bir dünya kanalında gösterilseydi, dünyayı sonsuza dek değiştirirdi. Evet, bilet biriktirme, koruma, unutulmayla mücadele budur. Korumaya bağımlı değil miyim? Kitap yazmamın nedeni bu değil mi? Bu notu neden yazıyorum? Kaydetmek ve saklamak boşuna bir çaba değil mi?

Dylan Thomas'ın aşıklar ölse de aşk hayatta kalır diyen dizesini düşündüm. İlk okuduğumda etkilenmişim ama şimdi merak ediyorum, "hayatta kal" nerede? pla-

tonik ideal? Duyacak kulak yokken düşen ağaçlar duyulur mu?

Dalgalanma ve bağlantı düşünceleri sonunda bir rahatlama ve umut duygusuyla zihnime süzüldü. Bu gruptaki herkes, bugün tanık olduğumuz şeyden belki de sonsuza kadar etkilenecek. Herkes bağlı; bu toplantıdaki herkes, burada ortaya çıkan hayat derslerini açık veya örtülü olarak başkalarına aktaracak. Ve anlatımdan etkilenen kişiler de bunu başkalarına aktaracaktır. Yapamayızolumsuzluk böyle bir gücün dersini iletin. Bilgeliğin, şefkatin, erdemin dalgaları ta . . . a kadar . . . a kadar . . .

Bir koda. İki hafta sonra, Jeff'in ölümü yaklaşırken evinde buluştuğumuzda, bu notları yayınlamak için tekrar izin istedim ve ondan hayali bir adla mı yoksa gerçek adıyla mı bahsetmemi tercih ederdi. Gerçek adını kullanmamı istedi ve bu skeç sayesinde dalgalanma fikrinin onu biraz olsun rahatlattığını düşünmek hoşuma gidiyor.

RİLGİ VE FAITH

—

Ben geçmiş bir şey değilim. Hatırladığım kadarıyla hiç dini inancım olmadı. Bayramlarda babamla sinagoga gittiğimi hatırlıyorum ve

Tanrı'nın gücüne ve ihtişamına sonsuz bir şölen olan hizmetlerin İngilizce çevirisini okumak. Cemaatin böylesine zalim, kibirli, kibirli, kıskanç ve övgüye susamış bir tanrıya biat etmesi beni tamamen şaşırttı. Yetişkin akrabalarımın bana sırtıttığını görmeyi umarak sallanan kafalarına ve şarkı söyleyen yüzlerine dikkatle baktım. Ama onlar dua etmeye devam ettiler. Her zaman şakacı ve sıradan bir adam olan Sam Amcama baktım ve onun göz kırıp ağzının kenarından "Bu şeyleri fazla ciddiye alma evlat," diye fısıldamasını bekledim. Ama asla olmadı. Göz kırpmadı ya da gülümsemedi: dümdüz ileriye baktı ve ilahiye söylemeye devam etti.

Bir yetişkin olarak, bir Katolik arkadaşımın cenazesine katıldım ve rahibin, cennette yeniden bir araya gelmek için tekrar buluşacağımızı ilan etmesini dinledim. Bir kez daha, tüm yüzlere baktım ve ateşli bir inançtan başka bir şey görmedim. Yanılsama ile çevrili hissettim. Şüpheliğimin çoğu, erken dönem din öğretmenlerimin kaba pedagojik becerilerinden kaynaklanıyor olabilir; belki erken yaşta iyi, duyarlı, bilgili bir öğretmenle karşılaşmış olsaydım, ben de damgalanmış olurdum ve Tanrı'sız bir dünya hayal edemezdim.

Ölüm korkusuyla ilgili bu kitapta, hantal bir kişisel ikilem nedeniyle dini teselli hakkında kapsamlı bir şekilde yazmaktan kaçındım. Bir yandan, bu sayfalarda ifade edilen fikirlerin birçoğunun güçlü okuyucular için bile değerli olacağına inanıyorum.

dini inançları, onları yüz çevirmeye sevk edebilecek herhangi bir deyimden kaçındım. Görüşlerini paylaşmasam da inançlı kişilere saygı duyarım. Öte yandan, çalışmalarım doğaüstü inançları reddeden seküler, varoluşçu bir dünya görüşüne dayanıyor. Yaklaşımım, yaşamın (insan yaşamı dahil) rastgele olaylardan kaynaklandığını varsayar; bizim sonlu yaratıklar olduğumuzu; ve ne kadar istesek de, bizi korumak, davranışlarımızı değerlendirmek, anlamlı bir yaşam şeması sunmak için kendimizden başka hiçbir şeye güvenemeyiz. Önceden belirlenmiş bir kaderimiz yok ve her birimiz mümkün olduğunca tam, mutlu ve anlamlı bir şekilde nasıl yaşayacağımıza karar vermeliyiz.

Böyle bir görüş kimilerine ne kadar katı görünse de, ben öyle bulmuyorum. Aristoteles'in savunduğu gibi, bizi benzersiz bir şekilde insan yapan yeti, rasyonel aklımızsa, o zaman bu yetiyi mükemmelleştirmemiz gerekir. Bu nedenle, mucizeler gibi irrasyonel fikirlere dayanan ortodoks dini görüşler beni her zaman şaşırtmıştır. Ben şahsen doğa kanunlarına meydan okuyan bir şeye inanmaktan acizim.

Bu düşünce deneyini deneyin. Doğrudan güneşe bakın; varoluş yerinize göz kırpmadan bir bakış atın; birçok dinin sunduğu koruyucu korkuluklar olmadan yaşamaya çalışın - yani, tümü ölümün kesinliğini inkar eden bir tür devam, ölümsüzlük veya reenkarnasyon. Korkuluklar olmadan da iyi yaşayabileceğimizi düşünüyorum ve "Daha İyiye giden bir yol varsa, En Kötüye tam bir bakış gerektirir" diyen Thomas Hardy'ye katılıyorum.

Dini inancın birçok kişinin ölüm korkularını yumuşattığından şüphem yok. Yine de bana şu soruyu soruyor - ölümün etrafında dönen bir son gibi görünüyor: ölüm nihai değildir, ölüm reddedilir, ölüm ölümden arındırılır.

O halde, dini inancı olanlarla nasıl çalışırım?
Bunu tercih ettiğim şekilde cevaplayayım - bir hikaye yoluyla.

“Tanrı Bana Bu Görüntüleri Neden Gönderiyor?”: Tim

Birkaç yıl önce Tim'den bir telefon aldım ve Tim'in kendi ifadesiyle “varoluşumdaki en önemli soru ya da benim varlığımla” başa çıkmasına yardımcı olması için bir kerelik danışma talebinde bulundum. Sonra ekledi, “Tekrar edeyim, sadece tek bir istişare. Ben din adamıyım.”

Bir hafta sonra elinde beyaz boyalı Hollandalı sanatçı tulumlarıyla ofisime girdi ve elinde bir dizi çizim vardı. Kısa boylu, tombul, büyük kulaklı bir adamdı, ağarmış bir ekip kesimi ve dişlerini gösteren kocaman bir gülümsemeyle birkaç kazık fırlatılmış beyaz bir çiti andırıyordu. O kadar kalın gözlük takıyordu ki Coca-Cola şişelerinin dibi aklıma geldi. Küçük bir teyp tuttu ve seansımızı kaydetmesini istedi.

Kabul ettim ve ön temel bilgileri edindim. Altmış beş yaşındaydı, boşandı; son yirmi yılda evler inşa etmiş ve sanatına konsantre olmak için dört yıl önce emekli olmuştu. Sonra benden bir şey beklemeden hemen içeri atladı.

"Seni aradım çünkü bir keresinde kitabını okudum. *varoluşsal Psikoterapi*,ve bilge bir adam gibi konuştun."

"Nasıl oluyor da bu bilge adamı sadece bir kez görmek istiyorsun?" diye sordum.

"Çünkü tek bir sorum var, tek bir seansta cevaplayacak kadar bilge olduğuna güveniyorum."

Yıldırım hızındaki cevabına şaşırarak ona baktım. Bakışlarını kaçırdı, pencereden dışarı baktı, kıpırdandı ve sonra ayağa kalkıp iki kez oturdu ve portföyünü daha sıkı kavradı.

"Tek sebep bu mu?"

"Bunu soracağınızı biliyordum. Çoğu zaman insanların tam olarak ne söyleyeceğini önceden bilirim. Ama neden sadece tek bir ziyaret sorusuna geri dönelim. Sana önemli cevabı verdim, ama başkaları da var. Tam olarak üç. Bir— finans tatmin edici ama mükemmel değil. İki - kitabınız bilge, ama sizin bir inançsız olduğunuz açık ve ben buraya inancımı savunmak için gelmedim. Üç - sen bir psikiyatristsin ve tanıştığım her psikiyatrist bana hap vermeye çalıştı."

"Açıklığını ve aklını konuşma şeklini beğendim, Tim. Ben de aynısını yapmaya çalışıyorum. Bir görüşmemizde yardımcı olmak için elimden geleni yapacağım. Sorun nedir?"

"Bir inşaatçı dışında pek çok şey oldum."

Tim sanki bunu prova etmiş gibi hızlıca konuştu.

"Şair oldum. Gençken bir müzisyen - piyano ve arp çaldım ve bazı klasik müzik besteledim ve bir opera besteledim.

yerel bir amatör grup tarafından. Ama son üç yıldır resim yapıyorum, resimden başka bir şey değil. Burası," dedi, hâlâ kolunun altında sımsıkı tuttuğu portföye doğru başını salladı, "sadece geçen ayın işi."

"Ve soru?"

"Bütün resimlerim ve çizimlerim, Tanrı'nın bana gönderdiği görüntülerin kopyalarıdır. Artık neredeyse her gece, sadece uyku ve uyanıklık arasında, Tanrı'dan bir vizyon alıyorum ve ertesi günün tamamını veya günleri, sadece vizyonu kopyalayarak geçiriyorum. sana sorum şu, *Tanrı bana neden bu vizyonları gönderiyor?* Bak."

Portfolyosunu dikkatle açtı, açıkçası bütün işleri görmem konusunda tereddüt etti ve büyük bir çizim çıkardı. "İşte geçen haftadan bir örnek."

Çevredeki çalılar ve ağaç dalları ona doğru eğilmiş gibi görünürken, yerde yüzüstü yatan çıplak bir adamın yere sarıldığı, muhtemelen toprakla çiftleştigi, titiz ayrıntılarla yapılmış olağanüstü bir kalem ve mürekkep çizimiydi. şefkatle onu okşayarak. Bir dizi hayvan zürafalar, kokarcalar, develer, kaplanlar - etrafını sardı, her birinin başı sanki saygı gösteriyormuş gibi eğildi. Alt kenarda, "Sevgi dolu toprak ana" yazmıştı.

Birbiri ardına çizimleri hızla çıkarmaya başladı. Arketipsel semboller, Hristiyan ikonografisi ve parlak renklerle dolu birkaç mandala ile dolu tuhaf, çarpık, dikkat çekici çizimleri ve akrilikleri ile gözlerim kamaştı.

Saati not ederken kendimi koparmak zorunda kaldım: "Tim, saatimiz doluyor ve sorunuza yanıtlamaya çalışmak istiyorum. Seninle ilgili iki gözlemim var. İlk gözlemim, olağanüstü yaratıcı olduğunuz ve tüm yaşamınız boyunca bunun kanıtını gösterdiğinizdir - müziğiniz, operanız, şiiriniz ve şimdi de olağanüstü sanat eseriniz. İkinci gözlemim, benlik saygınızın çok düşük olduğu: Yeteneklerinizi tanıdığınıza ve takdir ettiğinize inanmıyorum. Şimdiye kadar benimle misin?"

"Sanırım öyle," dedi Tim utanarak ve sonra bana bakmadan ekledi, "Bunu ilk kez duymuyorum."

"Bu yüzden olanlarla ilgili benim görüşüm, bu fikirler ve bu olağanüstü çizimler kendi yaratıcı kaynağınızdan ortaya çıkıyor, ancak özsaygınız çok düşük, kendinizden o kadar şüpheleniyorsunuz ki, bunu yapabilecek kapasiteye sahip olduğunuza inanamıyorsunuz. kreasyonlar, bu nedenle krediyi otomatik olarak başka birine, bu durumda Tanrı'ya devredersiniz. Yani demek istediğim şu ki, her ne kadar *yaratıcılığınız Tanrı vergisi olabilir*, görüntüleri ve çizimleri yalnızca senin ve senin yarattığına inanıyorum."

Tim dikkatle dinlerken başını salladı. Kayıt cihazını işaret etti ve "Bunu hatırlamak istiyorum ve bu kaseti çok dinleyeceğim. Sanırım bana ihtiyacım olanı verdin."

-

Dindar biriyle çalıştığımda, işimin zirvesinde tek başına duran kuralı izlerim.

kişisel değerler hiyerarşisi:*hastamla ilgileniyorum* Buna müdahale etmesine izin verdiğim hiçbir şey yok. Bir kişiye iyi hizmet eden herhangi bir inanç sistemini, bana tamamen fantastik görünen bir inanç sistemini bile baltalamaya çalışmayı hayal edemiyorum. Bu nedenle, dini inancı olan kişiler benden yardım istediklerinde, genellikle erken yaşlardan beri kökleşmiş olan temel inançlarına asla meydan okumam. Aksine, sık sık inançlarını desteklemenin yollarını ararım.

Bir zamanlar, sabahın erken saatlerinde İsa ile yaptığı Ayin öncesi konuşmasında her zaman büyük rahatlık hissedenden bir rahiple çalıştım. Onu gördüğümde, idari görevlerden ve piskoposluk bölgesindeki yaşlılarıyla bir çatışmadan o kadar rahatsızdı ki, bu konuşmaları kısa kesmeye ya da tamamen atlamaya karar vermişti. Ona bu kadar rahatlık ve rehberlik sağlayan bir şeyden neden kendini mahrum bıraktığını araştırmaya koyuldum. Direnişinin üstesinden birlikte geldik. Uygulamasını sorgulamak ya da herhangi bir şekilde şüphe uyandırmak hiç aklıma gelmedi.

Bununla birlikte, terapötik eğilimlerimin bir kısmını kaybettiğim bir bölüm olan göze çarpan bir istisnayı hatırlıyorum.

Anlamsız Nasıl Yaşarsın?: Ortodoks Haham

Yıllar önce, yurtdışından gelen genç bir ortodoks haham, danışmak için telefon etti. Varoluşçu bir terapist olmak için eğitim aldığını ancak deneyimli olduğunu söyledi.

onun dini geçmişiyle benim psikolojik formülasyonlarım arasında bir uyumsuzluk var. Onu görmeyi kabul ettim ve bir hafta sonra, delici gözlü, uzun sakallı, peyos (uzun kıvrıkcık favoriler), bir yarmulke ve garip bir şekilde tenis ayakkabıları olan çekici bir genç adam ofisime fırladı. Otuz dakika boyunca onun terapist olma arzusu ve dini inançları ile ders kitabımdaki birçok özel ifade arasındaki çelişkiler hakkında genellemeler yaparak konuştuk.

Varoluşçu Psikoterapi.

İlk başta saygılı bir tavırla tavrı yavaş yavaş değişti ve inançlarını öyle bir şevkle dile getirmeye başladı ki, ziyaretinin asıl amacının beni dini hayata döndürmek olduğundan şüphelenmeme neden oldu. (Bir misyoner tarafından ilk ziyaretim olmayacaktı.) Sesi yükseldikçe ve sözleri temposu arttıkça, ne yazık ki sabırsızlandım ve her zamankinden çok daha küstah ve ihtiyatsız oldum.

"Endişeniz gerçek, Haham," diye araya girdim. "Orası *dır-dir* görüşlerimiz arasında temel bir antagonizma. Sizi izleyen, koruyan, size bir yaşam tasarımı sağlayan, her yerde hazır ve nazır, her şeyi bilen, kişisel bir Tanrı'ya olan inancınız, özgür, ölümlü, tek başına ve umursamaz bir evrene rastgele atılmış insanlığa dair varoluşsal vizyonumun özülle bağdaşmaz. Size göre," diye devam ettim, "ölüm nihai değildir. Bana ölümün iki gün arasındaki bir gece olduğunu ve ruhun ölümsüz olduğunu söylüyorsun. Yani evet *varas/ındavaroluşçu* bir terapist olma arzunuzdaki bir sorun: iki bakış açımız taban tabana zıt."

"Ama sen," dedi yüzünde yoğun bir endişeyle, "sadece bu inançlarla nasıl yaşayabilirsin? Ve anlamsız mı?" Bana işaret parmağını salladı. "İyi düşün. Kendinden daha büyük bir şeye inanmadan nasıl yaşayabilirsin? Sana bunun mümkün olmadığını söylüyorum. Karanlıkta yaşamaktır. Bir hayvan gibi. Her şey solmaya mahkumsa ne anlamı kalır ki? Dinim bana anlam, bilgelik, ahlak, ilahi rahatlık, yaşama biçimi sağlıyor."

"Bunu mantıklı bir yanıt olarak görmüyorum, Haham. Bu metalar -anlam, bilgelik, ahlak, iyi yaşamak-*olumsuzluk*tanrı inancına bağlıdır. Ve evet, *elbette*, dini inanç sizi iyi, rahat, erdemli hissettirir - dinlerin tam olarak bunu yapmak için icat edildiği şey budur. Nasıl yaşayabileceğimi soruyorsun. İyi yaşadığıma inanıyorum. İnsan tarafından oluşturulan doktrinler tarafından yönlendiriliyorum. Bir doktor olarak aldığım Hipokrat yeminine inanıyorum ve kendimi başkalarının iyileşmesine ve büyümesine yardım etmeye adanmışım. Ahlaki bir hayat yaşıyorum. Çevremdekilere şefkat duyuyorum. Ailem ve arkadaşlarımla sevgi dolu bir ilişki içinde yaşıyorum. Ahlaki bir pusula sağlamak için dine ihtiyacım yok."

"Bunu nasıl söylersin?" diye araya girdi. "Senin için büyük bir üzüntü duyuyorum. Tanrım, günlük ritüellerim, inançlarım olmadan yaşayabileceğimden emin olmadığım zamanlar oluyor."

"Ve bazen," diye yanıtladım, sabrımı tamamen yitirerek, "hayatımı inanılmaz olana inanmaya adasam ve günümü bir şeyi takip ederek geçirseydim diye düşündüğüm zamanlar oldu."

613 günlük kural ve insan övgüsüne düşkün bir Tanrı'yı yücelten rejim, kendimi asmayı düşünürdüm!"

Bu noktada haham yarmulke'sine uzandı. *Oh-oh, Düşündüm;oh hayır, onu çöpe atmayacak. çok ileri gittim! Çok uzak! Dürtüsel olarak niyet ettiğimden fazlasını söyledim.*Asla, asla kimsenin dini inancını baltalamak gibi bir arzum olmadı.

Ama hayır, sadece başını kaşımak ve bizi ayıran geniş ideolojik uçuruma ve benim mirasımdan ve kültürel geçmişimden bu kadar uzaklaşmış olmama şaşkın şaşkınlığını ifade etmek için uzanıyordu. Seansımızı dostane bir şekilde sonlandırdık ve ayrıldık, o kuzeye, ben güneye yöneldim. Varoluşçu psikoterapi çalışmasına devam edip etmediğini asla öğrenemedim.

ÖNWRİTING ABtamamABOUTDEATH

—

Ölüm hakkında yazmak üzerine son bir söz. Yetmiş beş yaşında bir öz-düşünümlü bir kişinin ölümü ve geçiciliği merak etmesi doğaldır. Günlük veriler göz ardı edilemeyecek kadar güçlü: benim neslim geçiyor, arkadaşlarım ve meslektaşlarım hastalanıyor ve ölüyor, görüşüm zayıflıyor ve çeşitli bedensel ileri karakollardan -dizler, omuzlar, sırt, boyun- giderek daha sık tehlike sinyalleri alıyorum.

Gençliğimde, annemle babamın arkadaşlarının ve akrabalarının bütün Yalom erkeklerinin nazik olduğunu söylediklerini duydum.

hepsi genç yaşta öldü. Bu erken ölüm senaryosuna uzun süre inandım. Yine de burada yetmiş beş yaşındayım. Yıllarca babamdan daha uzun yaşadım ve ödünç alınan zamanla yaşadığımı biliyorum.

Yaratıcı eylemin kendisi, sonluluk kaygısıyla iç içe değil midir? Güzel bir yazar ve ressam olan ve St. Michel Dağı'nın güzel kübist tablosu ofisimde asılı olan Rollo May'in inancı buydu. Yaratma eyleminin ölüm korkumuzu aşmamıza izin verdiğine inanarak, neredeyse sonuna kadar yazmaya devam etti. Faulkner de aynı inancı dile getiriyordu: "Her sanatçının amacı, hayat olan hareketi yapay yollarla durdurmak ve onu sabit tutmaktır, böylece yüz yıl sonra bir yabancı ona baktığında tekrar hareket eder." Ve Paul Theroux, ölümün üzerinde düşünmenin o kadar acı verici olduğunu söyledi ki, "yaşamı sevmemize ve ona öyle bir tutkuyla değer vermemize neden olur ki, o tüm neşenin ve tüm sanatın nihai nedeni olabilir."

Yazma eyleminin kendisi yenileniyormuş gibi hissettiriyor. Bir fikrin ilk parıltısından son taslağa kadar yaratma eylemini seviyorum. Saf mekaniği bir zevk kaynağı olarak buluyorum. Yazma sürecinin marangozluğunu seviyorum: mükemmel kelimeyi bulmak, kaba cümleleri zımparalamak ve cilalamak, cümle ve cümle kadansının tik taklarını kurcalamak.

Bazıları ölümün içine dalmamın öldürücü olması gerektiğini düşünüyor. Konuyla ilgili ders verdiğimde, çoğu zaman bir meslektaşım, benim için korkunç bir hayat yaşıyor olmam gerektiğini söyleyecektir.

böyle karanlık meseleler üzerinde çok fazla durmak. Buna inanıyorsanız, onlara derim ki ben işimi yapmadım. Ölümle yüzleşmenin gaddarlığı giderdiğini tekrar aktarmaya çalışıyorum.

Bazen içsel durumumu en iyi “bölünmüş ekran” tekniği metaforunu kullanarak tanımlayabilirim. Bu hipnotik terapi tekniği, hastaların akıldan çıkmayan bazı acı verici anıları detoksifiye etmelerine yardımcı olur. İşte prosedür: terapist, hipnotize edilmiş hastalardan gözlerini kapatmalarını ve görsel ufuklarını veya ekranlarını iki yatay parçaya ayırmalarını ister: ekranın yarısına hasta karanlık veya travmatik görüntüyü yerleştirir; diğer yarısında ise keyif ve sükunet sağlayan hoş bir manzara (örneğin, favori bir orman parkurunda veya tropik sahilde bir gezinti). Sakin sahnenin devam eden varlığı, rahatsız edici görüntüyü dengeler ve yumuşatır.

Bilinç ekranımın bir yarısı ayık ve her zaman geçiciliğin farkında. Ancak diğer yarısı, farklı bir gösteri oynayarak, bunu en iyi şekilde evrim biyolog Richard Dawkins'in önerdiği bir metaforla tanımlayabileceğim bir senaryo ile dengeler ve bizden zamanın muazzam hükümdarı boyunca amansız bir şekilde hareket eden lazer inceliğinde bir spot ışığı hayal etmemizi ister. Işının geçtiği her şey geçmişin karanlığında kaybolur; spot ışığının önündeki her şey henüz doğmamış olanın karanlığında gizlidir. Yalnızca lazer inceliğinde spot ışığının aydınlatığı şey yaşar. Bu görüntü, asık suratlılığı dağıtıyor ve bende burada, hayatta olduğum ve sırf eğlenmenin zevkiyle dolup taşıdığım için ne kadar şaşırtıcı derecede şanslı olduğum düşüncesini uyandırıyor.

olmak! Ve gerçek hayatın önümde tamamen kayıtsız, uçsuz bucaksız karanlıkta başka bir yerde bulunacağını ilan eden hayatı olumsuzlayan şemalar benimseyerek hayat ışığındaki kısa zamanımı azaltmak ne kadar trajik bir aptallık olurdu.

Bu kitabı yazmak bir yolculuktu, geriye, çocukluğuma ve annemle babama uzanan dokunaklı bir yolculuk. Uzun zaman önceki olaylar beni çekiyor. Ölümün tüm hayatım boyunca beni gölgelediğini görmek beni şaşırttı ve ölümle ilgili bu kadar çok anının kalıcılığı ve netliği beni de şaşırttı. Belleğin kaprisliliği de beni çok etkiliyor - örneğin, bir zamanlar aynı evde yaşayan kız kardeşim ve ben böyle farklı olayları hatırlıyoruz.

Yaşlandıkça, geçmişçi daha çok yanımda buluyorum - Dickens'ın bu bölümü açan epigrafta çok güzel bir şekilde anlattığı gibi. Belki de önerdiği gibi yapıyorum: çemberi tamamlamak, hikayemin pürüzlü noktalarını düzeltmek, beni ben yapan her şeyi ve dönüştüğüm her şeyi kucaklamak. Çocukluk sitelerini tekrar ziyaret ettiğimde ve okul toplantılarına katıldığımda, eskisinden daha fazla duyulanıyorum. Belki de orada bir "ora" olduğunu, geçmişin gerçekten yok olmadığını, onu istediğim zaman tekrar ziyaret edebileceğimi bulmaktan mutluluk duyuyorum. Kundera'nın dediği gibi, ölümün dehşeti geçmişin yok olması fikrinden kaynaklanıyorsa, geçmişçi yeniden deneyimlemek hayati bir güvencedir. Geçicilik kaldı - bir süreliğine de olsa.

Bölüm 7

ADRESLEME ÖLÜM ENDİŞE

Terapistler için Tavsiyeler

-

Ben insanım ve insan olan hiçbir şey bana yabancı değil.

Terence

A Her ne kadar bu son bölüm terapilere yönelik olsa da piçler, jargonsuz bir şekilde yazmaya çalıştım ve umarım herhangi bir okuyucu bu kelimeleri anlayabilir ve takdir edebilir. Bu yüzden terapist olmasanız bile, lütfen okumaya devam edin.

Psikoterapiye yaklaşımım ana akım değil. Birkaç terapi eğitim programı müfredatlarında varoluşçu bir yaklaşımı vurgular (hatta bundan bahseder); sonuç olarak, birçok terapist yorumlarımı ve klinik öykülerimi tuhaf bulabilir. Yaklaşımımı açıklamak için,

Önce terimi netleştirmem gerekiyor *varoluşsal*, hakkında çok fazla kafa karışıklığı dönüyor.

WŞAPKA DOES EXISTENTIAL MEAN?

—

Felsefi olarak bilgili birçok kişi için, terim *varoluşsal* bir anlamlar pastişini çağrıştırır: Kierkegaard'ın özgürlük ve seçimi vurgulayan Hristiyan varoluşçuluğu; Nietzsche'nin ikonoklastik determinizmi; Heidegger'in zamansallık ve özgünlük üzerine odaklanması; Camus'nün saçmalık duygusu; Jean Paul Sartre'in mutlak karşılıksızlığa karşı bağlılık vurgusu.

Bununla birlikte, klinik çalışmada "varoluşsal" kelimesini basit bir şekilde sadece varoluşa atıfta bulunmak için kullanıyorum. Varoluşçu düşünürler farklı bakış açılarını vurgulasalar da aynı temel önermeyi paylaşırlar: *biz insanlar, kendi varlığımızın sorun olduğu tek yaratıklarız.* Yani *varoluş* benim anahtar kavramım. "Varoluş terapisi" veya "varoluş odaklı terapi" gibi terimleri de kullanabilirim. Sadece bunlar hantal göründükleri için, daha zarif "varoluşçu psikoterapi" terimini kullanıyorum.

Varoluşçu yaklaşım, hepsi aynı varoluş nedeni olan birçok psikoterapi yaklaşımından biridir - insanın umutsuzluğuna hizmet etmek. Varoluşçu terapötik pozisyon, bizi rahatsız eden şeyin sorun olduğunu belirtir. *sadece* biyolojik genetik substratımızdan (bir psikofarmakolojik

kal modeli), *sadece* bastırılmış içgüdüsel çabalarımızla mücadelelerimizden (Freudcu bir konum), *sadece* umursamaz, sevgisiz veya nevrotik (nesne ilişkileri konumu) olabilecek içselleştirilmiş önemli yetişkinlerden, *sadece* düzensiz düşünce biçimlerinden (bilişsel-davranışsal bir konum), *sadece* Unutulmuş travmatik anıların parçalarından veya kişinin kariyerini ve önemli kişilerle olan ilişkisini içeren mevcut yaşam krizlerinden, *ama aynı zamanda—ama aynı zamanda—*varlığımızla yüzleşmekten.

O halde varoluşçu terapinin temel konumu, diğer umutsuzluk kaynaklarına ek olarak, insanlık durumuyla -varlığın “verilenleri” ile kaçınılmaz yüzleşmemizden de acı çektiğimizi varsayar.

Bu “verilenler” tam olarak nedir?

Cevap her birimizin içinde ve hazır. Biraz zaman ayırın ve kendi varlığınız üzerine meditasyon yapın. Yönlendirmeleri gözden geçirin, önceden var olan tüm teorileri ve inançları parantez içine alın ve dünyadaki “durumunuzu” yansıtın. Zamanla kaçınılmaz olarak varoluşun derin yapılarına ulaşacaksınız ya da teolog Paul Tillich'in isabetli terimini kullanırsak, *nihai endişeler*. Benim görüşüme göre, dört nihai kaygı terapi uygulamasıyla özellikle ilgilidir: ölüm, tecrit, hayatın anlamı ve özgürlük. Bu dört nihai konu, 1980 ders kitabımın omurgasını oluşturuyor. *varoluşsal Psikoterapi*, burada bu endişelerin her birinin fenomenolojisini ve terapötik etkilerini ayrıntılı olarak tartışıyorum.

Günlük klinik çalışmalarda dördü iç içe olmasına rağmen, ölüm korkusu en belirgin ve en belirgin olanıdır.

baş belası nihai endişe. Bununla birlikte, terapi ilerledikçe, hayatın anlamı, izolasyon ve özgürlük ile ilgili endişeler de ortaya çıkar. Varoluşçu yönelimli terapistler, farklı bir bakış açısıyla farklı bir hiyerarşi bildirebilirler: Örneğin, Carl Jung ve Viktor Frankl, hayattaki herhangi bir anlam duygusunu yitirdikleri için terapiye başvuran hastaların yüksek oranda olduğunu vurgular.

Klinik çalışmamı dayandırdığım varoluşsal dünya görüşü rasyonaliteyi benimser, doğaüstü inançlardan kaçınır ve genel olarak yaşamın ve özel olarak insan yaşamımızın rastgele olaylardan kaynaklandığını varsayar; varlığımızda ısrar etmek istesek de, bizler sonlu yaratıklarız; önceden belirlenmiş bir yaşam yapısı ve kaderi olmadan tek başımıza varoluşa atıldığımızı; her birimiz mümkün olduğunca tam, mutlu, etik ve anlamlı bir şekilde nasıl yaşayacağımıza karar vermeliyiz.

Varoluşçu terapi var mı? Varoluşçu psikoterapiden defalarca ve tanıdık bir şekilde söz etsem de (ve bu başlıkla uzun bir ders kitabı yazmıştım), onu asla bağımsız bir ideolojik okul olarak düşünmedim. Aksine, benim inancım ve umudum, birçok terapötik yaklaşım hakkında bilgi ve becerilere sahip iyi eğitilmiş bir terapistin *ayrıca varoluşsal konulara duyarlı olmak için eğitilmelidir*.

Bu bölümdeki amacım, terapistlerin hayatı varoluşsal sorunlara karşı duyarlılığını artırmak ve onları ele almaya istekli olmalarını teşvik etmek olsa da, bu duyarlılığın genel bir olumlu sonuç için nadiren yeterli olduğuna inanıyorum: hemen hemen her kursta

Tedavide, diğer yönelimlerden gelen terapötik becerilerin devreye girmesi gerekecektir.

DAYIRT EDİCİİÇERİK VEPROCESS

—

Terapide insan durumunu göz önünde bulundurmanın gerekliliği hakkında ders verdiğim zamanlarda, bir öğrenci terapist şöyle yanıt verebilir (ve vermelidir), "Varoluştaki yerimiz hakkındaki bu fikirler onlara gerçek gibi geliyor, ancak çok havadar, çok temelsiz görünüyorlar. . Varoluşçu bir terapist aslında ne yapar?*yapmak*terapi saatinde mi?" Ya da bir öğrenci, "Ofisiniz duvarında bir sinek olsaydım, terapi saatlerinizde ne görürdüm?" diye sorabilir.

İlk önce psikoterapi seanslarını nasıl gözlemleyecekleri ve anlayacakları hakkında bir ipucu sunarak yanıt veriyorum - tüm terapistlerin eğitimlerinin erken döneminde öğrendiği ve onlarca yıllık uygulamadan sonra değerli olduğunu kanıtlamaya devam edecek bir ipucu. İpucu aldatıcı bir şekilde basittir:*İçerik ve süreç arasında ayrım yapın.*(Bu bağlamda, terapi ilişkisinin doğasına atıfta bulunmak için "süreç"i kullanıyorum.)

Anlamı*İçerik*açıktır: sadece tartışılan konulara ve konulara atıfta bulunur. Hastayla benim bu kitapta ifade edilen fikirleri tartışmak için çok zaman harcadığımız zamanlar olacak, ancak bir hasta ilişkiler, aşk, cinsiyet, kariyer seçimleri gibi konularla ilgili diğer endişeleri tartışırken çoğu zaman haftalarca varoluşsal bir içerik olmayacak. , ebeveynlik sorunları veya para.

Başka bir deyişle, varoluşsal içerik bazı (hepsi değil) danışanlar için terapilerinin bazı (hepsi değil) aşamalarında dikkat çekici olabilir. Bu, bunun gibi olmalı. Etkili terapist, hiçbir zaman içeriğin bir alanını zorlamaya çalışmamalıdır: terapi teori odaklı değil, ilişki odaklı olmalıdır.

Bir oturumu içerik açısından değil de “ilişki” (profesyonel literatürde genellikle “süreç” olarak anılır) açısından incelediğinizde bu çok farklı bir konudur. Varoluşsal konulara duyarlılığı olan terapist, hastayla ilişkisi olmayandan farklı bir ilişki kurar— *her seansta kendini belli eden bir fark*.

Şimdiye kadar bu kitapta varoluşsal içerik hakkında çok şey söyledim; Tanımladığım öykülerin çoğu fikirlerin değişken gücüne odaklanır (örneğin, Epikür ilkeleri, dalgalanma, kendini gerçekleştirme). Ancak genellikle fikirler yeterli değildir: *gerçek terapötik gücü yaratan “fikirler artı ilişki”nin sinerjisidir*. Bu bölümde, terapist olarak size yardımcı olacak, terapi ilişkisinin anlamlılığını ve etkililiğini artıracak, bu da hastalarınızın ölüm korkusuyla yüzleşmesine ve üstesinden gelmesine yardımcı olma yeteneğinizi artıracak bir dizi öneri sunacağım.

İlişkinin dokusunun terapötik değişim için çok önemli olduğu fikri yeni bir şey değil. Bir yüzyıl boyunca, psikoterapi klinisyenleri ve öğretmenleri, bunun öncelikle teori ya da fikirler olmadığını, *ilişki* bu iyileşir. İlk analistler, sağlam bir terapötik ittifaka sahip olmanın gerekli olduğunu biliyorlardı ve sonuç olarak dikkatle incelendiler.

Terapist ve hasta arasındaki etkileşimi en ince ayrıntısına kadar inceler.

Terapötik ilişkinin psikoterapide araçsal olduğu önermesini (ve onun ikna edici destekleyici araştırmasını) kabul edersek, bir sonraki bariz soru şudur: En etkili ilişki türü hangisidir? Altmış yılı aşkın bir süre önce, psikoterapi araştırmalarında öncü olan Carl Rogers, terapideki iyileşmenin üç terapist davranışıyla ilişkili olduğunu gösterdi: samimiyet, doğru empati ve koşulsuz olumlu saygı.

Bu terapist özellikleri, tüm terapi biçimlerinde önemlidir ve onları şiddetle destekliyorum. Bununla birlikte, ölüm kaygısı veya herhangi bir varoluşsal sorunla çalışırken, özgünlük kavramının terapötik ilişkinin doğasında radikal değişikliklerle sonuçlanan farklı, geniş kapsamlı bir anlam kazandığına inanıyorum.

TOPSAHİBİCBAĞLANTI İÇİ ÖVERCOMINGDEATHANXIETY

—

Bakışlarımı hayatın varoluşsal gerçeklerine sabitlediğimde, hastalarım, yani hasta ve ben, şifacı arasında net bir sınır algılamıyorum. Sıradan rol tanımları ve karakterolojik teşhisler, terapiyi kolaylaştırmaktan çok engeller. Birçok ıstırapın panzehirinin tamamen bağlantılılık olduğuna inandığım için, deniyorum.

yapay ve gereksiz engeller kurmadan hastamla saatinde yaşamak. Terapi sürecinde ben bir uzmanım ama hastam için hatasız bir rehberim. Bu yolculuğa daha önce de çıktım - kendi keşif yolculuğumda ve diğer birçok kişiye rehber olarak.

Müşterilerle yaptığım işlerde, her şeyden önce bağlantılı olmaya çalışıyorum. Bu amaçla, iyi niyetle hareket etmeye kararlıyım: üniforma veya kostüm yok; diplomaların, profesyonel derecelerin ve ödüllerin geçit töreni yapılmaz; sahip olmadığım bir bilgi numarası yok; varoluşsal ikilemlerin beni de etkilediğini inkar etmek yok; soruları cevaplamayı reddetme; rolümün arkasına saklanmak yok; ve son olarak, kendi insanlığımı ve kendi zayıf yönlerimi gizlemek yok.

Mahzende Havlayan Yaban Köpekleri: Mark

Burada-ve-şimdi'ye daha fazla odaklanma ve terapistin kendini daha fazla açması dahil, varoluşsal bir duyarlılığın terapötik ilişki üzerindeki etkisinin çeşitli yönlerini gösteren bir terapi seansı tanımlayarak başlayacağım. Bu seans, ilk kez kalıcı ölüm kaygısı ve kız kardeşi için çözülmemiş yas nedeniyle terapi arayan kırk yaşındaki bir psikoterapist olan Mark ile terapinin ikinci yılında gerçekleşti. (Mark, Üçüncü Bölümde kısaca tartışılmaktadır.)

Bu seanstan birkaç ay önce, ölümle ilgili meşguliyetinin yerini yeni bir sorun almıştı: hastalarından biri olan Ruth'a karşı duyduğu cinsel tutku.

Seansa, Mark'a o sabah otuz yaşında bir adamı grup terapisi için ona yönlendirdiğimi söyleyerek, alışılmadık bir şekilde başladım. "Seninle bağlantı kurarsa," dedim, "lütfen telefon et, sana konuşmamız hakkında daha fazla bilgi vereyim."

Mark'ın başıyla onaylayınca, "Peki, bugün nereden başlayalım?" diye devam ettim.

"Aynı eski şeyler. Her zamanki gibi, buraya arabayla gelirken Ruth'u çok düşündüm. Onu aklımdan çıkarmak çok zor. Dün gece eski lise arkadaşlarımdan bazılarıyla yemeğe çıktım ve hepsi o zamanki flört deneyimlerimizi hatırlatıyorlardı ve ben yine Ruth'u takıntı haline getirdim - onun için acı çekmeye başladım."

"Takıntınızı tarif edebilir misiniz? Aklından tam olarak ne geçtiğini anlat bana."

"Ah, o aptal, çocuksu, yıldızlı duygu. Kendimi çok aptal hissediyorum - tamamen büyüdüm. kırk yaşındayım. Ben bir psikoloğum. O benim hastam ve takip olmayacağını biliyorum."

"Yıldızlı bakışlarla kal," dedim. "İçine dal. Başına geleni söyle."

Gözlerini kapadı. "Hafiflik, ucuymuşum gibi hissettiriyor. . . zavallı ölü kız kardeşim hakkında hiçbir düşüncem yok. . . ölüm düşüncesi yok. . . aniden bir sahnede yanıp söniyorum: Annemin kucağında oturuyorum ve o bana sarılıyor. Beş ya da altı yaşlarında olmalıyım - o kansere yakalanmadan önceydi."

"Yani," diye cesaret ettim, "yıldızlı bakış duygusu yerleştiğinde, ölüm kaybolur ve onunla birlikte her şey

kız kardeşinin ölümü hakkındaki düşüncelerin ve sen bir kez daha annen tarafından kansere yakalanmadan önce tutulan genç bir çocuksun."

"Şey, evet, hiç bu şekilde düşünmemiştim."

"Mark, merak ediyorum, yıldızlı bakışların verdiği mutluluk birleşmeyle, yalnız 'ben'in 'biz' içinde çözülme duygusuyla ilgili değil mi? Ve bana öyle geliyor ki buradaki diğer önemli oyuncu seks - en azından geçici olarak ölümü zihninizden uzaklaştırabilecek kadar hayati olan güç. Yani, Ruth'a olan tutkunuzun ölüm kaygınızla iki güçlü şekilde savaştığını düşünüyorum. Aşkına bu kadar inatla tutunmana şaşmamalı."

"Seks 'geçici olarak' derken ölümü kafamdan atıyor derken haklısın. Oldukça iyi bir hafta geçirdim, ama ölüm düşünceleri geri gelmeye devam etti, izinsiz girmeye devam etti. Pazar günü kızımı motosikletle La Honda'ya ve ardından Santa Cruz'da okyanusa götürdüm - muhteşem bir gündü, ama ölüm düşüncesi beni takip etmeye devam etti. 'Bunu daha kaç kez yapabileceksin?' Kendime sormaya devam ettim. Her şey geçiyor - ben yaşılanıyorum, kızım yaşılanıyor."

"Bu ölüm düşünceleri," dedim, "onları analiz etmeye devam edelim; onları inceleyelim. Ölüm düşüncesinin bunaltıcı olduğunu biliyorum - ama tam içine bak, söyle bana, özellikle ölmekle ilgili en korkutucu şey nedir?"

"Ölmenin acısı sanırım. Annemin çok ağrısı vardı ama hayır, asıl mesele bu değil. Çoğunlukla

kızımın nasıl başa çıkacağı korkusu. Öldüğümde onun nasıl olacağını düşündüğümde neredeyse her zaman gözyaşlarım akmaya başlar.”

"Mark, çok erken ölüme çok fazla maruz kaldığına inanıyorum. Çocukken kansere yakalanmış bir annen vardı ve sonraki on yıl boyunca onun ölümünü izledin. Ve babasız. Ama kızınızın farklı ve sağlıklı bir annesi ve onu okyanusa güzel bir Pazar günü motosiklet gezintisine çıkaran ve her şekilde hazır olan bir babası var. Bence ona kendi deneyimlerini katıyorsun—yani korkularını ve zihniyetini ona yansıtıyorsun.”

Mark başını salladı, bir süre sessiz kaldı, sonra bana döndü, "Size bir şey sorayım:*sen* başa çıkmak? Ölüm korkusu sana da gelmiyor mu?"

"Benim üçüm varA.M. ölüm kaygısıyla da nöbetler geçiriyor, ama şimdi çok daha az oluyor ve yaşlandıkça ölüme bakmanın bazı olumlu sonuçları oluyor: Hayatımda daha keskin, daha canlı hissediyorum; ölüm, farkındalığın, hayatta olmanın saf zevkine değer vererek ve takdir ederek her an daha fazla yaşamamı sağlıyor.”

"Peki ya çocuklarınız? Ölümüne verdikleri tepkiden endişe etmiyor musun?"

"Bunun için pek endişelenmiyorum. Ebeveynlerin işinin, çocuklarının özerk olmalarına, onlardan uzaklaşmalarına ve devam eden endişeler olmalarına yardımcı olmak olduğunu hissediyorum. Çocuklarım o bölümde iyiler, üzülecekler ama hayata devam edecekler. Tıpkı kızınızın yapacağı gibi.”

"Haklısın. Mantıklı zihnimle, her şeyi yoluna koyacağını biliyorum. Aslında, son zamanlarda ölümle nasıl yüzleşileceği konusunda ona bir model oluşturabileceğime dair bir fikrim var."

"Ne harika bir fikir, Mark. Kızınız için ne harika bir hediye."

Kısa bir duraklamadan sonra devam ettim, "Sana şimdi ve burada olanla, bugünle ilgili olarak bir şey sorayım. Bu oturum farklıydı - diğer oturumlardan daha fazlasını istediniz *ben* bir sürü soru. Ve onlara cevap vermeye çalıştım. Bu nasıl hissettirdi?"

"Bu iyi. Çok iyi. Kendini benimle her böyle paylaştığında, kendi terapi pratiğimde daha açık olmam gerektiğini fark etmeye başlıyorum."

"Sormak istediğim başka bir şey var. Seansın en başında, 'her zamanki gibi' beni görmeye giderken Ruth'u düşünmeye başladığını söyledin. Bundan ne çıkarıyorsun? Neden beni görmeye gidiyorsun?"

Mark yavaşça başını sallayarak sustu.

"Belki de burada yüzleşmek zorunda olduğunu düşündüğün zor işten kurtulmak mı?" cesaret ettim.

"Hayır bu o değil. İşte ne olduğu." Mark cesaretini kırıyormuş gibi durakladı. "Dikkatimi başka bir sorudan uzaklaştırmak için. İşte soru: Benim hakkımda ne hissediyorsun, tüm Ruth bölümü boyunca beni bir terapist olarak nasıl yargılıyorsun?"

"Seninle empati kurabilirim, Mark. Hastalar tarafından cinsel olarak uyarıldım ve tanıdığım diğer tüm terapistler de öyle. Şimdi, hiç şüphe yok ki, sen olduğun gibi

kendin söyle, aşırıya kaçtın ve çok fazla tüketildin, ama seksin mantığı yenmenin bir yolu var. Dürüstlüğünüzün öyle olduğunu biliyorum ki, hastanıza olan tutkunuza göre hareket etmeyeceksiniz. Ve bence çalışmamız belki de garip bir şekilde duygularında bu kadar ileri gitmeni teşvik etti. Demek istediğim, beni her hafta bir güvenlik ağı olarak burada tuttuğunu bildiğin için kısıtlamaları kaldırdın."

"Ama beni beceriksiz olarak yargılamıyor musun?"

"Bugün sana bir hasta göndermeme ne dersin?"

"Evet, doğru -bunun özümsemesine izin vermeliyim. Bu çok güçlü bir mesaj, biliyorum- ve bunu yaptığın için o kadar onaylandım ki, bunu ifade edecek kelimeleri zar zor buluyorum.

"Yine de," diye devam etti Mark, "kafamda hala benim bir bok olduğumu düşünmen gerektiğini söyleyen küçük bir ses var."

"Hayır, bilmiyorum. O düşüncenin üzerindeki sil düğmesine basmanın zamanı geldi. Bugün zamanımız kalmadı ama sana söylemek istediğim başka bir şey daha var: çıktığın bu yolculuk, Ruth'la yaşadığın bu deneyim hiç de fena değil. Olanlardan öğreneceğinize ve büyüyeceğinize gerçekten inanıyorum. Nietzsche'nin bazı sözlerini uyarlayayım ve size şunu söyleyeyim: 'Bilge olmak için mahzeninizde havlayan vahşi köpekleri dinlemeyi öğrenmelisiniz.' "

Bu tam isabet—Mark kelimeleri kendi kendine fısıldadı. Ofisten gözlerinde yaşlarla ayrıldı.

Bağlantı sorunlarının yanı sıra, bu oturum, şimdi anlatacağım bir dizi başka varoluşsal temayı da gösteriyor.

sırayla tartışın: aşk, mutluluk, seks ve ölüm, ölüm korkusunu, terapötik eylemi ve terapötik sözcüğü incelemek, terapide burada-ve-şimdiyi kullanmak ve Terence'in özdeyişi ve terapistin kendini ifşası.

aşk mutluluğuMark'ın seansın başında tarif ettiği mekanizma - onun "yıldızlı" hissi ve tutkusundan yayılan sınırsız neşe ile birlikte, kanserden önce iyi zamanlarda annesinin kucağında beşikte olduğu zamanki benzer mutluluğun hatırası. işini yapmaya başlamıştı - genellikle aşk tutkularında bulunur. Saplantılı bir âşğın zihninde, diğer kaygılar sahneden uzaklaştırılır: âşık - onun her sözü, her tavrı, hatta kusurları bile tüm dikkatini üzerine çeker. Böylece, Mark annesinin kucağına oturduğunda, artık yalnız bir "ben" olmadığı için yalnızlığının acısı uçup gitti. "Yalnız 'ben', 'biz'e dönüşüyor" yorumum — onun saplantısının bu acıyı nasıl yatıştırdığını netleştirdi. Bu tabir bana mı ait, yoksa çok uzun zaman önce mi okudum bilmiyorum.

Seks ve ÖlümSeks ve ölüm meselesiyle ilgili olarak, aşk- birleşmesi yalnızca Mark'ın varoluşsal kaygısını yatıştırmakla kalmadı, aynı zamanda bir başka ölüm-kaygısı yumuşatıcısı -cinselliğın gücü- devreye girdi. Hayati yaşam gücü olan seks, genellikle ölüm düşüncelerine karşı koyar. Bu mekanizmanın birçok örneğıyle karşılaştım:

kendisini acil servise taşıyan bir ambulansa, bir ambulans görevlisini el yordamıyla yakalamaya çalışacak kadar cinsel yönden tahrik edilen şiddetli koroner; ya da kocasının cenazesine giderken cinsel duygulara kapılmış hisseden dul; ya da ölümden korkan yaşlı dul, karakteristik olmayan bir şekilde cinsel yönelime sahip olan ve emeklilik topluluğundaki kadınlarla çok fazla cinsel ilişkiye giren ve öyle bir ayrılık yarattı ki, yönetim psikiyatri konsültasyonu talep etti. Yine başka bir yaşlı kadın, ikiz kardeşi felçten öldükten sonra, vibratör kullanırken birden fazla orgazmı o kadar bunalmıştı ki, kendisinin de felç geçirmesinden korktu. Kızlarının vücudunun yanındaki vibratörü keşfetmesinden endişe ederek, onu atmaya karar verdi.

Ölüm Korkusunu AyırmakMark'ın ölüm korkusunu ele almak için ondan -daha önceki öykülerdeki diğer hastalara sorduğum gibi- ölme konusunda onu en çok neyin korkuttuğunu söylemesini istedim. Mark'ın cevabı, "Yapamayacağım her şeyi", "Hikayelerin sonunu görmek istiyorum", "Artık ben yokum" diyen diğerlerinden farklıydı. Bunun yerine, kızının onsuz nasıl başa çıkacağı konusunda endişeliydi. Bu korkunun mantıksızlığını ve kendi sorunlarını (tamamen mevcut, sevgi dolu bir anne ve babası olan) kızına yansıttığını görmesine yardım ederek bu korkuyu ele aldım. Kızına bir hediye sunma kararını kuvvetle destekledim - ölümle nasıl soğukkanlılıkla yüzleşebileceğinin bir modeli. (İçinde

Beşinci Bölüm Birkaç ölümcül hastanın benzer bir karar verdiği bir grubu tartıştım.)

Terapötik Eylem ve Terapötik SözTerapi saatine, bir hastayı grup terapisi için Mark'a sevk ettiğimi açıklayarak başladım. Hemen hemen tüm psikoterapi öğretmenleri, böyle bir ikili ilişki, yani bir psikoterapi hastası ile herhangi bir tür ikincil ilişki kurma konusunda oldukça eleştireldir. Bir hastayı Mark'a yönlendirmenin potansiyel tehlikeleri vardı: örneğin, beni memnun etme hevesi, o hastayla gerçekten birlikte olmasını zorlaştırmış olabilir; ilişkide üç kişinin olmasıyla sonuçlanabilirdi - Mark, hasta ve Mark'ın sözlerini ve duygularını etkileyen benim havada asılı duran hayaletim.

İkili ilişkiler, aslında, genellikle terapi sürecinin yararına değildir, ancak bu durumda riski düşük ve potansiyel getiriyi yüksek olarak değerlendirdim. Mark benim hastam olmadan önce, onun grup terapisi çalışmasına nezaret etmiştim ve onu yetkin bir grup terapisti olarak görmüştüm. Ayrıca, benimle terapiye başlamadan önceki birkaç yılda sürekli olarak tavsiyelerle mükemmel işler yapmıştı.

Seansın en sonunda, kendini küçük düşüren inançlarını dile getirdiğinde ve benim de onun hakkında düşük bir fikrim olduğuna inanmakta ısrar ettiğinde, son derece güçlü bir yanıt aldım: *Ona az önce bir hastayı sevk ettiğimi hatırlattım.* Bu hareket sonsuz derecede daha destekleyiciydi

söyleyebileceğim herhangi bir güvence sözlerinden daha fazla. Terapötik eylem, terapötik kelimeden çok daha etkilidir.

Burada-ve-Şimdi'yi Terapide Kullanmak Oturum sırasında burada-ve-şimdi'ye geçtiğim iki örneğe dikkat edin. Mark saate, ofisime giderken "her zamanki gibi" hastası Ruth hakkında büyüleyici bir hayale daldığını söyleyerek başladı. Bu yorumun ilişkimiz üzerinde etkileri olduğu açıktı. Onu sakladım ve seansın ilerleyen saatlerinde, beni görmeye giderken neden Ruth'u takıntılı bir şekilde saplantı haline getirdiğini sordum.

Daha sonra Mark bana ölüm kaygım ve çocuklarım hakkında birkaç soru sordu ve ben her soruyu yanıtladım, ancak bir sonraki adımı, onun bana sorular sorma ve onları yanıtlamam hakkındaki duygularını keşfetme adımını attığımdan emin oldum. *Terapi her zaman birbirini izleyen bir etkileşim dizisi ve bu etkileşim üzerine düşünmedir.* (Bu bölümün ilerleyen kısımlarında burada-ve-şimdiyi tartışırken bu fikir hakkında söyleyecek daha çok şeyim olacak.) Son olarak, Mark'la yapılan oturum fikirler ve ilişki arasındaki sinerjiyi gözler önüne seriyor: her iki faktör de bu oturumda iş başındaydı. çoğu terapi seansı.

Terence'in Maxim ve Terapistin Kendini İfşası İkinci yüzyıl Romalı oyun yazarı Terence, terapistin içsel çalışmasında olağanüstü derecede önemli olan bir özdeyiş sunar: *Ben insanım ve insan olan hiçbir şey bana yabancı değil.*

Bu nedenle, seansın sonunda Mark, uzun zamandır bastırdığı bir soruyu sormak için cesareti toplayınca - "Bütün Ruth bölümü için beni bir terapist olarak nasıl yargıyorsunuz?" - Onunla empati kurabileceğimi söylemeyi seçtim çünkü Ayrıca zaman zaman hastalar tarafından cinsel olarak uyarıldım. Bunun, tanıdığım tüm terapistler için de geçerli olduğunu ekledim.

Mark rahatsız edici bir soru sordu, ancak bununla karşılaştığımda Terence'in özdeyişini takip ettim ve benzer bir hatıra için kendi zihnimi aradım ve sonra paylaştım. Bir hastanın deneyimi ne kadar acımasız, zalim, yasak veya yabancı olursa olsun, kendi karanlığınıza girmeye istekliyseniz, kendinizde bu deneyime biraz yakınlık bulabilirsiniz.

Acemi terapistler, Terence'in aksiyomunu bir mantra olarak kullanmak, kendi benzer içsel deneyimlerini bularak hastalarıyla empati kurmalarına yardımcı olmak için iyi olur. Bu aforizma, özellikle ölüm kaygısı olan hastalarla çalışmak için uygundur. Bu tür hastalarla gerçekten birlikte olmak istiyorsanız, kendinizi kendi ölüm kaygınıza açmalısınız. Bu konuda boş konuşmak istemiyorum: bu kolay bir iş değil ve hiçbir eğitim programı terapistleri bu tür bir çalışmaya hazırlamaz.

Takip etTakip eden on yıl boyunca, bir kez yakın bir arkadaşım öldüğünde ve bir kez de kendisi iyi huylu bir tümör için ameliyat gerektirdiğinde, ölüm kaygısının nüksetmesi için kısa terapi için Mark ile iki kez görüştüm. Her biri

zaman birkaç seansa hızlı yanıt verdi. Sonunda, kendi pratiğinde kemoterapi görürken ölüm kaygısıyla karşılaşan birkaç hastayı görecektik kadar güçlü hissetti.

Zamanlama ve Uyanış Deneyimi: Patrick

Şimdiye kadar pedagojik nedenlerle fikirleri ve ilişkileri ayrı ayrı tartıştım, ancak bunları bir araya getirmenin zamanı geldi. İlk olarak, temel bir aksiyom: *fikirler ancak terapötik ittifak sağlam olduğunda etkili olacaktır.* Havayolu pilotu Patrick ile yaptığım çalışma, zamanlamadaki bir hatayı gösteriyor: Sağlam bir terapötik ittifakın yokluğunda fikirleri zorlamaya çalıştım.

Uluslararası seyahatleri zamanlamayı zorlaştırırsa da, elli beş yaşında bir havayolu pilotu olan Patrick'i iki yıllık bir süre boyunca ara sıra istişareler için görmüştüm. Uçuş ofisine altı aylık özel bir görev için seçildiğinde, yerdeki zamanından yararlanarak haftalık buluşmak üzere anlaştık.

Çoğu havayolu pilotu gibi, Patrick de havayolu endüstrisindeki son kaostan travma geçirmişti. Havayolu, maaşını yarıya indirmiş, otuz yıldır inşa ettiği emekli maaşını elinden almış ve onu uçmaya o kadar itmişti ki, onu zayıflatan jet lag ve sirkadiyen ritim bozuklukları, şiddetli uyku bozukluğu çekmesine neden oluyordu. ve tedavi edilemez işle ilgili kulak çınlaması. Onun havayolu

Patrick'e göre, yalnızca sorunlarının sorumluluğunu üstlenmeyi reddetmekle kalmıyor, aynı zamanda pilotlarını daha da fazla uçmaya zorlamaya çalışıyordu.

Terapideki hedefleri? Patrick hala uçmayı sevse de, sağlığının yeni bir kariyer gerektirdiğini biliyordu. Dahası, kız arkadaşı Marie ile son üç yıldır yaşadığı cansız yaşam ilişkisinden de mutsuzdu. Patrick ya ilişkiyi geliştirmek ya da bitirip taşınmak istiyordu.

Terapi yavaş ilerledi. Güçlü bir terapötik ittifak kurmak için çabaladım, ancak başarısız oldum, ancak Patrick kendi şovunu yönetmeye alışkın bir havayolu kaptanıydı ve “en iyi silah” askeri geçmişiyse, güvenlik açıklarını ortaya çıkarmak konusunda temkinliydi. Dahası, temkinli olmak için sebepleri vardı, çünkü hemen hemen her haber *DSM* teşhis onu cezalandırabilir veya muhtemelen Havayolu Taşımacılığı Pilotu sertifikasına ve dolayısıyla işine mal olabilir. Tüm bu engellere rağmen, Patrick seanslarımızda mesafeliydi. ona ulaşamadım. Saatlerimizi asla dört gözle beklemediğini ve toplantılarımız arasında terapiyi düşünmediğini biliyordum.

Bana gelince, Patrick için endişe duysam da aramızdaki mesafeyi kapatamadım. Onu görmekten nadiren zevk aldım ve işimizde beceriksiz ve engellenmiş hissettim.

Terapimizin üçüncü ayında bir gün, Patrick keskin karın ağrısı geliştirdi; o bir gitti

Acil serviste bir cerrahın karnını muayene ettiği, karında bir kitle palpe ettiği ve büyük bir endişeyle hemen bir CT taraması emretti. Taramayı beklediği dört saat içinde, Patrick kanserden korkmaya başladı, ölümünü düşündü ve hayatını değiştiren birkaç karar verdi. Sonunda iyi huylu bir kisti olduğunu öğrendi ve ameliyatla düzeltildi.

Yine de, ölümü düşünmekle geçen bu dört saat Patrick'i dikkate değer bir şekilde etkiledi. Bir sonraki seansımızda daha önce hiç olmadığı kadar değişime açıktı. Örneğin, yaşam için çok fazla gerçekleşmemiş potansiyelle ölümle yüzleşme düşüncesiyle yaşadığı şoktan bahsetti. İşinin kendisi için fiziksel olarak zararlı olduğunu şimdi biliyordu - gerçekten biliyordu - ve yıllardır onun için çok şey ifade eden işten uzaklaşmaya karar verdi. Yedek bir pozisyona sahip olduğu için kendini şanslı hissetti - kardeşinin perakende işinde çalışmak için sürekli bir davet.

Patrick ayrıca, yıllar önce aptalca bir tartışmadan kaynaklanan ve tüm ailesiyle etkileşimlerini bozmaya ve kirlitmeye devam eden babasıyla olan kopukluğunu onarmaya karar verdi. Dahası, uzun süredir CT taraması için beklemesi, Patrick'in Maria ile olan ilişkisini değiştirme kararlılığını artırmıştı. Ya onunla daha sevecen ve otantik bir şekilde ilişki kurmak için gerçek bir çaba gösterecek ya da onu terk edip daha uyumlu bir eş arayacaktır.

Sonraki haftalarda terapi yeni bir güç kazandı. Patrick kendine karşı daha açıktı ve hatta bana karşı biraz daha açıktı. O takip etti

kararlarının birçoğunda: babası ve tüm ailesiyle yeniden bağlantı kurdu ve on yıldan beri ilk kez bir aile Şükran Günü yemeğine katıldı. Uçmayı bıraktı ve maaşındaki bir başka kesintiye rağmen, erkek kardeşinin bayilerinden birinin yöneticisi olarak bir pozisyonu kabul etti. Bununla birlikte, Maria ile olan can sıkıcı ilişkisinin üstesinden gelmeyi erteledi. Birkaç hafta sonra gerilemeye başladı ve seanslarımızdaki çalışmaları düzensiz doğasına geri döndü.

Yeni işine başlamak için ülkenin başka bir yerine taşınmadan önce sadece üç seans kala, terapiyi hızlandırmaya ve onu ölümle yüzleşmesinden sonraki ruh haline geri döndürmeye çalıştım. Bu amaçla, çok açık ve kararlı hale geldiği acil servis sonrası seansla ilgili kapsamlı notlarımı ekleyerek ona bir e-posta gönderdim.

Tekniği daha önce iyi sonuçlarla kullandım, hastaların önceki bir zihin durumuna yeniden girmelerine yardımcı oldum. Ayrıca, onlarca yıldır grup terapisi hastalarımaya yazılı toplantı özetleri gönderdim. Ancak, beni şaşırtacak şekilde, yaklaşım tamamen geri tepti. Patrick, e-postama öfkeyle yanıt verdi: Güdülerimi cezalandırıcı olarak yorumladı ve davranışında yalnızca eleştiri gördü. Maria ile olan ilişkisinde hiçbir değişiklik yapmadığım için ona nutuk çektiğime inanıyordu. Geriye dönüp baktığımda, Patrick ile yeterince güçlü bir terapötik ittifak kurmayı hiçbir zaman başaramadığımı şimdi anlıyorum. Yani, *nota bene*, güvensiz veya özellikle,

Rekabetçi terapist-hasta ilişkisinde, en iyi niyetli ve en iyi bilgilendirilmiş terapötik çabalar başarısız olabilir, çünkü hasta sizin gözlemlerinizi karşısında mağlup hissedebilir ve nihayetinde sizi yenmenin bir yolunu bulabilir.

WİŞLETMEHERE-VE-NOW

—

Sık sık sorulan soruyu duydum: yakın arkadaşları varsa bir kişinin bir terapistte ihtiyacı var mı? Samimi arkadaşlar iyi bir yaşam için gereklidir. Ayrıca, eğer biri iyi arkadaşlarla çevriliyse veya (daha doğrusu) kalıcı yakın ilişkiler kurma yeteneğine sahipse, o zaman kişinin terapiye ihtiyaç duyması çok daha az olasıdır. O halde iyi bir arkadaş ve bir terapist arasındaki fark nedir? İyi arkadaşlar (veya kuaförünüz, masözünüz, berberiniz veya kişisel antrenörünüz) destekleyici ve empatik olabilir. İyi arkadaşlar, ihtiyaç anında güvenilebilecek sevgi dolu ve sevecen sırdaşlar olabilir. Ancak geriye büyük bir fark kalıyor: Şimdi ve burada sizinle sadece terapistler karşılaşacak.

Burada-ve-şimdi etkileşimleri (yani, diğerinin anlık davranışları hakkında yorumlar) sosyal hayatta nadiren meydana gelir. Eğer yaparlarsa, çok büyük bir yakınlığın veya yaklaşan bir çatışmanın (örneğin, "Bana bakışından hoşlanmıyorum") ya da ebeveyn-çocuk etkileşiminin ("Bana bakma şeklini beğenmedim") bir işaretidirler. Seninle konuşuyorum").

Terapi saatinde, burada-ve-şimdi, terapist ile hasta arasında o anki anda neler olduğuna odaklanır. Hastanın tarihsel geçmişine (orada-ve-o zaman) veya hastanın şu anki dış yaşamına (orada-ve-şimdi) odaklanmaz.

Ve burada-ve-şimdi neden önemlidir?

Psikoterapi eğitiminin temel bir öğretisi, terapi durumunun sosyal bir mikrokozmos olmasıdır; yani, hastalar er ya da geç terapi durumunda, dışarıdaki yaşamda sergiledikleri davranışların aynısını sergileyeceklerdir. Kendini geri çeken, kibirli, korkak, baştan çıkarıcı veya talepkar biri, er ya da geç terapistle karşı aynı davranışı terapi saatinde gösterecektir. Bu noktada terapist, terapi ilişkisinde ortaya çıkan sorunlu konunun yaratılmasında hastanın rolüne odaklanabilir.

Bu, bir hastanın hayatındaki çıkmazın sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olmanın ilk adımıdır. Sonuç olarak, hasta temel bir sonuca açıktır: Hayatınızda yanlış giden şeylerden siz sorumlusanız, o zaman siz ve sadece siz bunu değiştirebilirsiniz.

Dahası - ve bu çok önemlidir - terapist tarafından burada ve şimdi toplanan bilgiler son derece doğrudur. Hastalar sıklıkla başkalarıyla (sevgililer, arkadaşlar, patronlar, öğretmenler, ebeveynler) ile etkileşimleri hakkında çok fazla konuşsa da, terapist olarak siz, bu diğerlerini (ve hastayla etkileşimlerini) yalnızca hastanızın gözüyle duyarsınız. Çok

dış olayların hesapları, genellikle çarpık ve son derece güvenilir olmayan dolaylı verilerdir.

Bir hastanın başka bir kişiyi - örneğin bir eşi - tarif ettiğini kaç kez duydum ve sonra o eşle bir çiftler seansında tanıştığımda, merakla başımı sallıyorum. Bu sevimli, canlı insan, aylardır duyduğum aynı rahatsız edici, cansız veya umursamaz kişi mi? Bir terapist, terapi seanslarındaki davranışlarını gözlemleyerek hastaları en iyi şekilde tanır. Bu, açık ara en güvenilir verilerinizdir: hastayla ve sizinle nasıl etkileşime girdiğiyle ve dolayısıyla o hastanın başkalarıyla nasıl etkileşime girme olasılığıyla ilgili doğrudan deneyiminiz var.

Terapi sırasında burada-ve-şimdinin doğru kullanımı, güvenli bir laboratuvar, hastaların risk alabilecekleri, en karanlık ve en parlak benliklerini ortaya çıkarabilecekleri, geri bildirimleri duyabilecekleri ve kabul edebilecekleri ve hepsinden önemlisi kişisel değişimle ilgili deneyler yapabilecekleri rahat bir arena yaratır. Buraya ve şimdiye ne kadar çok odaklanırsanız (ve bunu her seansta yapmaya özen gösteriyorum), siz ve hastanız yakın ve güvene dayalı bir ilişki içinde o kadar sıkı bir şekilde birbirine bağlanır.

İyi bir terapinin belirgin bir kadansı vardır. Hastalar daha önce inkar ettikleri veya bastırdıkları duygularını açığa vururlar. Terapist bu karanlık veya hassas duyguları anlar ve kabul eder. Bu kabulden güç alan hasta kendini güvende ve onaylanmış hisseder ve daha da büyük riskler alır. Burada-ve-şimdinin yarattığı yakınlık, bağlılık,

hastaları terapi sürecine dahil eder; hastanın geriye bakabileceği ve kendi sosyal dünyasında yeniden yaratmaya çalışabileceği içsel bir referans noktası sağlar.

Elbette, kişinin terapistiyle iyi bir ilişkisi, terapinin nihai amacı değildir. Hasta ve terapist neredeyse hiçbir zaman kalıcı bir gerçek zamanlı dostluk kurmazlar. Ancak hastanın terapistle olan bağı, hastanın dışarıdaki sosyal ilişkileri için bir prova görevi görür.

Terapistlerin her seansı unutulmaz kılmak için çabalaması gerektiği konusunda Frieda Fromm-Reichman'a katılıyorum. Böyle bir oturum yaratmanın anahtarı, burada-ve-şimdinin gücünden yararlanmaktır. Burada-ve-şimdi çalışmanın teknik yaklaşımını başka bir yerde uzun uzadıya tartıştım, bu yüzden burada-ve-şimdi çalışmasında sadece birkaç önemli adıma döneceğim. Bu örneklerden bazıları açıkça ölüm kaygısını merkeze almasa da, ölümcül korkuyla mücadele edenler de dahil olmak üzere gördükleri tüm hastalarla bağlarını artırmalarına izin vererek terapistlere iyi bir şekilde hizmet edeceklerdir.

Burada-ve-Şimdiye Duyarlılık Geliştirmek

Mark'la yaptığım seansta burada-ve-şimdi'ye odaklanmak zor değildi. İlk önce, Ruth'u beni görmeye gelirken alışkanlık haline getirdiğini düşündüğü yorumunu sordum ve daha sonra seanstaki davranış değişikliğini (yani bana birkaç kişisel soru sormasını) düşündüm. Ancak çoğu zaman bir terapistin daha ince geçişler araması gerekecektir.

Yıllarca süren uygulamadan sonra, terapi ortamımda çeşitli davranışlar için normlar geliştirdim ve normlardan ayrılma konusunda tetikteyim. Park etmek gibi görünüşte önemsiz ve alakasız bir şey düşünün. Son on beş yıldır ofisim, sokağa uzun ve dar bir araba yolu olan evimin iki yüz metre önünde bir kulübeydi. Ev ve ofis arasında çok sayıda park yeri olmasına rağmen, bazen bir hastanın alışılmış olarak caddeye çok uzaklara park ettiğini fark ediyorum.

Bir noktada bu seçimi sorgulamayı faydalı buluyorum. Bir hasta, birisinin, belki de evimi ziyaret eden birinin arabasını tanıyacağından ve bir psikiyatristle görüştüğünü fark edeceğinden korktuğu için, arabasının evimin yakınında park edilmiş olarak görülmesini istemediğini söyledi. Bir diğeri mahremiyetime girmek istemediğini belirtti. Bir diğeri de pahalı Masserati'sini görmemden utandı. Bu nedenlerin her biri açıkça terapötik ilişkiyle ilgiliydi.

Dıştan İç Malzemeye Geçiş

Deneyimli terapistler, seansta ortaya çıkan herhangi bir sorunun burada ve şimdi eşdeğeri için tetiktedir. Hastanın dış yaşamından veya uzak geçmişinden burada-şimdi'ye gitmek, işin katılım düzeyini ve etkinliğini artırır. Ölüm paniği nedeniyle bir yıl önce görmeye başladığım kırk yaşındaki Ellen'la yaptığım bir seans, bir seyir stratejisini gösteriyor.

Şikayet Etmeyen Kadın: EllenEllen seansa neredeyse hasta hissettiği için iptal etmek için aradığını söyleyerek başladı.

"Şimdi ne kadar kötü hissediyorsun?" Diye sordum. "Daha iyiyim" diyerek omuz silkti.

"Hasta olduğunda evde neler olduğunu anlat bana," diye sordum.

"Kocam pek bakım yapmıyor. Genelde fark etmez bile."

"Ne yapıyorsun? Ona nasıl haber verirsin?" "Hiç şikayetçi olmadım. Ama hasta olduğumda benim için bir şey yapmasına aldırış etmem."

"Yani biraz ilgilenmek istiyorsun, ama bunu istemeden ya da ihtiyacın olduğunu belirtmeden olmasını istiyorsun, öyle mi?"

Başını salladı.

Bu noktada birçok seçeneğim vardı. Örneğin, kocasının bakım eksikliğini araştırabilir veya geçmiş hastalık geçmişiine bakabilirdim. Bunun yerine şimdi ve şimdi'ye geçmeyi seçtim.

"Peki, söyle bana Ellen, bu benim için nasıl işliyor? Resmi olarak bakıcınız olmama rağmen bu ofiste fazla şikayet etmiyorsunuz."

"Sana bugün neredeyse hastalık yüzünden iptal edeceğimi söylemiştim."

"Ama nasıl hissettiğini sorduğumda, daha fazla yorum yapmadan omuz silktin. Gerçekten şikayet edip benden ne istediğini gerçekten söyleseydin nasıl olurdu merak ediyorum."

"Bu yalvarmak gibi olur," diye anında yanıt verdi.

"Dilenme? Yine de sana bakmam için bana para mı ödüyorsun? Bana yalvarmaktan daha fazla bahset. 'Yalvarmak' neyi çağırıştırır?"

"Dört kardeşim vardı ve ev dersi 101 şikayet etmemekti. Üvey babamın sesini hala duyabiliyorum: 'Büyün - hayatın boyunca mızızlanmaya devam edemezsin.' Bunu ondan ne kadar sıklıkla duyduğumu söylemeye başlayamıyorum bile. Annem bunu pekiştirdi; yeniden evlendiği için kendini şanslı hissetti ve onu üzmemizi istemedi. İstenmeyen bagajlardık ve o çok kaba ve sertti. Yapmak istediğim son şey onun dikkatini çekmekti."

"Öyleyse, bu ofise yardım için geliyorsunuz ve yine de şikayetlerinizi susturuyorsunuz. Bu konuşma, birkaç ay önce boyun probleminiz olduğu ve boyunluk taktığınız ama bundan hiç bahsetmediğiniz zamanları akla getiriyor. Acı içinde olup olmadığın konusunda kafamın karıştığını hatırlıyorum. Hiç şikayet etmiyorsun. Ama söyle bana, eğer *vardı*/Bana şikayet etsen, ne hissederdim ya da söyledim sence?"

Ellen çiçek desenli eteğini düzeltti -her zaman tertemiz giyinirdi, bakımlıydı, yıkanırdı- ve gözlerini kapatarak derin bir nefes aldı ve "İki üç hafta önce sana hiç söylemediğim bir rüya gördüm. Banyondaydım ve adet kanı akıyordu. Durduramadım. Kendimi temizleyemedim. Çoraplarımdaydı ve içeri sızdı

spor ayakkabılarım. Yandaki ofisteydin ama ne olduğunu sormadın. Sonra içeride bazı sesler duydum. Belki bir sonraki müşterin, bazı arkadaşların ya da karındı."

Rüya, sonunda terapide sızacak olan utanç verici, kirli, gizli kısımlarla ilgili endişelerini tasvir etti. Ama beni kayıtsız olarak gördü: Sorunun ne olduğunu sormadım, başka bir müşteriyle ya da arkadaşlarla çok meşguldüm ve ne yardım etmeye istekli ne de yardım edebilecek durumdaydım.

Ellen bana bu rüyayı anlatabildikten sonra, güvensizlik duygularını, erkeklerden korkma ve benimle yakınlaşma korkusunu keşfettiği yeni, yapıcı bir terapi aşamasına girdik.

Bu skeç, burada-ve-şimdi navigasyonunun önemli bir ilkesini göstermektedir: bir hasta bir yaşam sorununu gündeme getirdiğinde, burada-ve-şimdi eşdeğerini arayın, konu bir şekilde terapi ilişkisine dahil edilebilir. Ellen, hastalığını ve kocasının bakım eksikliği konusunu gündeme getirdiğinde, terapimizde hemen bakıcılığa odaklandım.

Burada-ve-Şimdi'yi Sık Sık Kontrol Etme

Her seansta en az bir kez burada-ve-şimdiyi kontrol etmeye özen gösteririm. Bazen sadece, "Bir saatin sonuna yaklaştık ve ikimizin bugün nasıl olduğuna biraz odaklanmak istiyorum. Nasıl hissediyorsun

bugün aramızdaki boşluk hakkında?" Veya "Bugün aramızda ne kadar mesafe var?" Bazen bundan hiçbir şey çıkmaz. Ama öyle bile olsa, davet yapılır ve aramızda geçen her şeyi incelememiz normu tesis edilir.

Ancak, özellikle de bazı gözlemler eklersem, bu sorgudan genellikle bir şeyler çıkar; örneğin, "Geçen hafta konuştuğumuz aynı şeyleri daire içine aldığımızı fark ediyorum. Sen de öyle hissediyor musun?" Veya "Son birkaç haftadır ölüm kaygınızdan bahsetmediğinizi fark ettim. Neden böyle olduğunu düşünüyorsun? Bunun benim için çok fazla olduğunu düşünmen mümkün mü?" Veya "Seans başında çok yakın olduğumuza dair bir his vardı ama son yirmi dakika geri çekildik. Katılıyor musun? Sizin de gözleminiz bu mu?"

Günümüzde psikoterapi eğitimi genellikle kısa ve yapılandırılmış terapiye yöneliktir ki, birçok genç terapist burada-ve-şimdi ilişkisine odaklanmamı alakasız, çok değerli ve hatta tuhaf olarak görebilir. "Neden bu kadar kendini referans alıyor?" sıklıkla sorarlar. "Neden her şeyi terapistle gerçek olmayan ilişkiye geri döndürelim? Ne de olsa hastayı terapide bir hayata hazırlama işinde değiliz. Hastaların rekabet, çekişme ve sertlikle karşı karşıya kaldığı çetin bir dünya var." Ve yanıt, elbette, Patrick'in örneğinin öne sürdüğü gibi, pozitif terapötik ittifakın herhangi bir terapinin etkinliği için bir ön koşul olduğudur. Bu bir son değil, amaca giden bir araçtır. A

Hastalar terapistle gerçek, güvene dayalı bir ilişki kurduğunda, her şeyi ifşa ettiğinde ve yine de kabul edilip desteklendiğinde büyük bir içsel değişim meydana gelebilir. Bu tür hastalar, daha önce inkar edilen ya da çarpıtılmış olan kendi yeni bölümlerini deneyimlerler. Başkalarının algılarına aşırı değer vermek yerine kendilerine ve kendi algılarına değer vermeye başlarlar. Hastalar, terapistin olumlu bakışını kişisel benlik saygısına dönüştürür. Ayrıca, gerçek bir ilişkinin kalitesi için yeni bir iç standart geliştirirler. Terapistle yakınlık içsel bir referans noktası işlevi görür. İlişki kurma yeteneğine sahip olduklarını bilerek, gelecekte benzer şekilde iyi ilişkiler kurma konusunda güven ve istek geliştirirler.

Kendi Burada-ve-Şimdi Duygularınızı Kullanmayı Öğrenmek

Bir terapist olarak en değerli aracınız, hastanıza verdiğiniz tepkidir. Korkutulmuş, kızgın, baştan çıkarılmış, şaşkın, büyülenmiş veya sayısız başka duygu hissediyorsanız, bu tepkileri çok ciddiye almalısınız. Bunlar önemli verilerdir ve bunları terapide iyi bir şekilde kullanmanın bir yolunu aramalısınız.

Ama önce, öğrenci terapistlere önerdiğim gibi, bu duyguların kaynağını belirlemelisiniz. Kendi kendine özgü veya nevrotik sorunlarınız ne ölçüde duygularınızı şekillendiriyor? Başka bir deyişle, doğru bir gözlemci misiniz? Duygularınız hasta hakkında mı yoksa kendiniz hakkında mı bilgi veriyor? Burada tabii biz

aktarım ve karşıaktarım alanına girmektedir.

Bir hasta terapistte uygun olmayan, mantıksız bir şekilde tepki verdiğinde, buna aktarım diyoruz. Aktarımın içerdiği çarpıtmanın açık bir örneği, diğer hastalar tarafından karakteristik olarak güvenilen bir terapistte -görünüşe göre hiçbir dayanağı olmaksızın- güçlü bir şekilde güvenmeyen hastadır; dahası, hasta, belirli bir uzmanlık veya otorite konumunda bulunan çoğu erkeğe güvenmeme örüntüsüne sahiptir. (Dönem *aktarım*, Tabii ki, Freud'un erken çocuklukta yetişkinlerle ilgili önemli duyguların başka birine "aktarıldığı" veya atıldığı görüşüne atıfta bulunur.)

Tersine, bunun tersi de olabilir: terapistler danışanları hakkında çarpık görüşlere sahip olabilirler - yani terapist, danışanı, diğerlerinin (diğer terapistler dahil) aynı kişiyi görme biçiminden çok farklı olarak, çarpık bir tarzda görür. Bu fenomene karşı aktarım denir.

İkisi arasında ayırım yapmanız gerekir. Hastanın büyük kişilerarası çarpıtma eğilimi var mı? Yoksa terapist, hastalarına çarpık merceklerden bakan kızgın, kafası karışmış, savunmacı (ya da belki de çok kötü bir gün geçiren) bir kişi midir? Elbette bu bir ya hep ya hiç fenomeni değildir - aktarım ve karşıaktarım unsurları bir arada var olabilir.

Öğrenci terapistlere en hayati enstrümanlarının kendi benlikleri olduğunu ve sonuç olarak enstrümanın çok iyi bilinmesi gerektiğini söylemekten asla bıkmam. terapistler

çok fazla öz bilgiye sahip olmalı, gözlemlerine güvenmeli ve danışanlarıyla özenli ve profesyonel bir şekilde ilişki kurmalıdır. Tam da bu nedenle kişisel terapi her terapi eğitim programının merkezinde yer alır (veya olmalıdır). Terapistlerin eğitimleri sırasında sadece yıllarca kişisel terapi (grup terapisi dahil) almaları gerektiğine değil, aynı zamanda yaşamları boyunca terapiye geri dönmeleri gerektiğine inanıyorum. Bir terapist olarak kendinizden, gözlemlerinizi ve nesnelliğinizden emin olduğunuzda, hastalarınız hakkındaki duygularınızı güvenle kullanmakta daha özgür hale gelirsiniz.

“Sende Çok Hayal kırıklığına uğradım”: Naomi Yüksek ölüm kaygısı, şiddetli hipertansiyon ve birçok bedensel şikayeti olan altmış sekiz yaşındaki emekli bir İngilizce öğretmeni olan Naomi ile bir seans, burada ve şimdi duygularınızı ifşa etmeyle ilgili birçok konuyu göstermektedir. Bir gün her zamanki sıcak gülümsemesiyle ofisime girdi, oturdu ve başını dik tutarak doğrudan bana baktı ve sesinde bir tereddüt olmadan şaşırtıcı bir şekilde aşağılanmaya başladı:

"Geçen seansta bana verdiğin tepkiden dolayı hayal kırıklığına uğradım. Son derece hayal kırıklığına uğramış. Yanımda değildin, ihtiyacım olanı vermedin, benim yaşımdaki bir kadının böylesine güçten düşürücü GI sorunlarına sahip olmasının ne kadar kötü hissettirebileceğini ya da bunu tartışmanın benim için nasıl hissedebileceğini hiç takdir etmedin. ses-

Birkaç yıl önceki bir olayı düşünüyorum. Dermatoloğumu vajinamda kötü bir lezyon için gördüm ve tüm tıp öğrencilerini görmeye davet etti. Bu bir korkuydu. Geçen seansta aynen böyle hissettim. Benim standartlarıma uymadın.”

şaşkına dönmüştüm. En iyi nasıl cevap vereceğimi düşünerek, aklımdaki son seansı hızlıca geçtim. (Elbette o girmeden önce notlarımı okumuştum.) Bir önceki saate bakışım çok farklıydı: Mükemmel bir seans olduğunu düşünmüştüm ve iyi iş çıkarmıştım. Naomi, yaşlanan vücudu ve gaz, kabızlık ve hemoroid gibi mide-bağırsak sorunlarıyla ilgili cesaretini kırdığını, kendine lavman vermenin zorluğunu ve çocukken lavmanları hatırlamasının zorluğunu ifşa etmişti. Bunlar konuşulması kolay şeyler değildi ve ona bunları dile getirme isteğine hayran olduğumu söyledim. Kardiyak aritmisi için bazı yeni ilaçların semptomlarına neden olduğunu düşündüğü için, tedavimi çıkardım. *Doktor Masası Referansı* seans sırasında ve onunla birlikte ilaçların yan etkilerini gözden geçirdi. Uzun bir diğer tıbbi problemler listesine ek olarak, henüz yeni bir çile geçirmesi için empati hissettiğimi hatırladım.

Peki ne yapmalı? Onu bir önceki seansın analizine dahil etmek mi? Benden idealize edilmiş beklentilerine bakar mısınız? Bir önceki saatle ilgili çok farklı algılarımıza bakın? Ama daha acil bir şey vardı - kendi duygularım. karşı büyük bir kızgınlık dalgası yaşadım

Naomi: İşte orada, diye düşündüm, tahtında oturuyor ve nasıl hissedeceğime hiç aldırmadan beni yargılıyor.

Üstelik bu ilk değildi. Üç yıllık terapimizde birkaç kez böyle seanslara başlamıştı ama beni daha önce hiç bu kadar rahatsız etmemişti. Belki de bunun nedeni, geçen hafta seanslar arasında onun sorunlarını araştırmak için zaman ayırmam ve bir gastroenterolog olan bir arkadaşımın semptomları hakkında konuşmamı - ama henüz ona bundan bahsetmek için zamanım olmamıştı.

Naomi'ye nasıl hissettiğimi söylemenin önemli olduğuna karar verdim. Bir kere, duygularımı anladığını biliyordum: olağanüstü bir kavrayışlıydı. Ama ben ondan rahatsız olduysam, hayatındaki diğerlerinin de bundan rahatsız olacağından hiç şüphem yoktu. Bir terapistin rahatsızlığını duymak bir hasta için yıkıcı olabileceğinden, nazikçe ilerlemeye çalıştım.

"Naomi, yorumlarına şaşırdım ve kararsız kaldım. Bunları böyle söylüyorsun. . . böyle . . . uh. . . buyurgan bir şekilde. Geçen hafta sana elimden gelen her şeyi vermek için çok çalıştığımı sanıyordum. Üstelik seansa ilk defa bu kadar kritik bir şekilde başlıyorsunuz. Ve bu karışıma atılacak başka bir şey de, diğer birçok oturumu tam tersi şekilde açmış olmanızdır. Demek istediğim, bu seansı bu kadar sıra dışı olarak hatırlamadığım için bazen beni şaşırtan harika bir seans için minnettarlığınızı ifade ettiniz."

Naomi endişeli görünüyordu. Öğrencileri çok büyüktü.
"Sana hislerimi söylememem gerektiğini mi söylüyorsun?"

"Hayır, hiçbir şekilde. Hiçbirimiz kendimizi sansürlememeliyiz. Duyguları hem paylaşmalı hem de analiz etmeliyiz. Yine de özellikle tarzınıza hayran kaldım. Söylemiş olabileceğiniz farklı yollar var. Örneğin, geçen hafta birlikte iyi çalışmadığımızı ya da mesafeli hissettiğinizi söyleyebilirdiniz ya da—"

"Bak," sesi tizdi, "bedenimin parça parça dağılmasına sinirlendim, koroner arterlerimde iki stent var, kalp pilim çalışıyor, yapay kalçam ve diğer kalçam beni öldürüyor, ilaçlar beni bir domuz gibi şişiriyor ve gazım toplum içine çıkmayı küçük düşürüyor. Burada parmak uçlarında yürümek zorunda mıyım?"

"Vücudunuza neler olduğuyla ilgili hislerinizin farkındayım. Acınızı hissediyorum ve geçen hafta aynı şeyi söyledim."

"Ve 'imtiyazlı' ile ne demek istiyorsun?" "Bana bakma şeklin ve sanki bir cümle geçiyormuş gibi konuşman. Sözlerinin beni nasıl hissettireceği konusunda en ufak bir endişen yokmuş gibi geldi bana."

Yüzü karardı. "Dilime, üslubuma ve seninle konuşma şeklime gelince" - ve işte burada resmen tısladı - "pekala, sen geldin. Bunu hak ettin."

"Orada çok fazla duygu var Naomi," dedim.

"Pekala, eleştirilerinize çok kırlıldım. Burada her zaman kendimi çok özgür hissettim - burası özgürce konuşabildiğim tek yer. Şimdi bana, eğer sinirlenirsem ağzımı kapatmam gerektiğini söylüyorsun. Bu beni üzüyor. Bizim terapimiz bu şekilde yürümedi. Olması gerektiği gibi değil."

"Senin ağzını kapatmanı istediğimi asla söylemedim. Ama kesinlikle sözlerinin üzerimdeki etkisini bilmek istiyorsun. Sanırım ağzımı kapatmamı istemiyorsun. Sonuçta, sözlerinin sonuçları var."

"Ne demek istiyorsun?"

"Eh, seansın başındaki sözlerin beni senden daha uzak hissettiriyor. İsteddiğin bu mu?"

"Daha fazla açıklamak. Sessizce konuşuyorsun." "İşte ikilem: Seninle yakın ve samimi olmamı istediğini biliyorum - bunu birçok kez söyledin. Yine de sözlerin beni temkinli yapıyor, ısırlmamak için sana fazla yaklaşmama konusunda dikkatli olmam gerektiğini hissettiriyor."

"Artık burada her şey farklı olacak," dedi Naomi, başı eğik bir şekilde. "Asla aynı olmayacak."

"Şu anda sahip olduğum duyguların geri alınamaz olduğunu mu söylüyorsun? Çimentoya mı kilitlendin? Geçen yıl arkadaşın Marjorie'nin belirli bir filme gitmekte ısrar ettiğin için sana kızdığını ve seninle bir daha asla konuşmayacağını, asla konuşmayacağını düşündüğünde ne kadar paniklediğini hatırlıyor musun? Gördüğün gibi, duygular değişebilir."

Sen ve o konuştunuz ve arkadaşlığınıza devam ettiniz. Aslında, ikinizin daha da yakınlaştığına inanıyorum. Ayrıca, bu odadaki durumun bir şeyler üzerinde çalışmak için daha elverişli olduğunu da unutmayın, çünkü başka yerlerden farklı olarak, özel bir dizi kuralımız var - yani ne olursa olsun iletişim kurmaya devam etmek.

"Ama Naomi," diye devam ettim, "öfkeninden uzaklaşıyorum. 'Gelmesini sağladın' dediğin zaman, bu oldukça yoğundu. Bu derinlerden geldi."

"Ben de şaşırdım," diye yanıtladı, "bunun üzerime ne kadar güçlü geldiği. Öfke, hayır. . . öfkeden daha fazlası—öfke— içimden fıskırdı."

"Sadece burada benimle mi? Yoksa başka bir yerde mi?"

"Hayır, hayır, bu *olumsuzluksadece* burada seninle. Her yerden sızıyor. Dün yeğenim beni doktora götürüyordu ve yolu tıkayan bir bahçıvan kamyonu vardı. Şoföre o kadar sinirlendim ki, onu dövmek istedim. Onu aramaya gittim ama bulamadım. Sonra, kaldırımdan atlamak anlamına gelse bile, kamyonun etrafından dolaşıp yanından geçmediği için yeğenime kızdım. Yeterli yer olmadığını söyledi. Israr ettim ve öyle bir tartışmaya girdik ki arabadan indik ve ayak sesleriyle mesafeyi ölçtü ve yolda park etmiş arabalar yüzünden bana yer kalmadığını gösterdi. Üstelik kaldırımlar atlamak için çok yüksekti. 'Sakin ol Naomi Teyze, işini yapmaya çalışan bahçıvan. Bundan memnun değil ve bu konuda bir şeyler yapmaya çalışıyor.' Ve kendime yardım edemedim. ben ... idim

Şoföre kızdım ve kendi kendime 'Bunu bana nasıl yapabildi? O standartlara uygun değil.'

"Ve tabii ki yeğenim haklıydı. Şoför iki yardımcısı ile geri koştu ve geçebilmemiz için kamyonu yoldan çektiler ve kendimi aşağılanmış hissettim - tüküren yaşlı bir kadın. Her yerde öfke - buzlu çayımı yeterince hızlı getirmediği için garsonlara, bu kadar yavaş olduğu için otopark görevlisine, bu kadar uzun süre beceriksizce değişiklik yapıp biletimi bana veren film kasiyerine; kahretsin, o zaman diliminde bir araba satabilirdim."

Saat gelmişti. "Şimdi bitirdiğim için üzgünüm, Naomi. Bugün çok güçlü duygular. Senin için rahat olmadığını biliyorum ama bu önemli bir iş. Buna önümüzdeki hafta devam edelim. Neden bu kadar çok öfkenin ortaya çıktığını anlamak için kafa kafaya vermeliyiz."

Naomi kabul etti, ancak ertesi gün telefon ederek bir hafta daha bekleyemeyecek kadar titrediğini söyledi, bu yüzden ertesi gün için bir seans planladık.

Alışılmadık bir şekilde başladı: "Belki Dylan Thomas'ın 'Nazik Olma' şiirini biliyorsunuzdur."

Ben cevap veremeden ilk satırları okudu:

O güzel geceye usulca gitme, Yaşlılık yanmalı ve gün biterken çıldırmalı; Öfkelen, ışığın ölmesine karşı öfkelen. Bilge adamlar sonunda karanlığın doğru olduğunu bilseler de, Sözleri şimşek çakmadığı için o güzel geceye nazikçe gitmezler.

Devam edebilirim, dedi Naomi. "Ezberden biliyorum ama. . " Durakladı.

*Ah, lütfen, lütfen devam et,*Kendi kendime düşündüm. Dizeleri çok güzel okumuştı ve yüksek sesle okunan şiirleri dinlemekten daha çok sevdiğim çok az şey var. Bu muamele için ödenmek ne kadar garip.

Naomi, "Bu satırlar senin ya da benim öfkem hakkındaki sorumuzun yanıtını içeriyor," diye devam etti. "Dün gece seansımızı düşünürken aklıma bu şiir geldi. Komik, bu şiiri on birinci sınıftaki İngilizce öğrencilerime yıllarca öğrettim ama kelimelerin anlamlarını hiç düşünmedim ya da en azından onları kendime hiç uygulamadım."

"Sanırım nereye gittiğini görüyorum," dedim, "ama bunu senden duymayı tercih ederim."

"Bence . . . hayır, yani, öfkemin gerçekten hayattaki durumumla ilgili olduğundan kesinlikle eminim: azalmam ve ölümüm çok uzakta değil. Her şey elimden alınıyor - kalçam, bağırsak fonksiyonum, libidom, gücüm, işitme ve görme yeteneğim. Zayıfım, savunmasızım ve ölümü bekliyorum. Bu yüzden Dylan Thomas'ın talimatını takip ediyorum: Nazik davranmıyorum, günün sonunda çıldırıyorum ve öfkeleniyorum. Ve zavallı, aciz sözlerim kesinlikle şimşek çakmıyor. Ölmek istemiyorum. Ve sanırım öfkenin işe yarayacağını düşünmeliyim. Ama belki de öfkenin tek gerçek işlevi büyük şiirlere ilham vermektir."

Sonraki seanslarda, öfkenin ardındaki teröre daha yoğun ve etkili bir şekilde odaklandık. Naomi'nin

(ve Dylan Thomas'ın) ölüm kaygısını bastırma stratejisi, onun azalma ve güçsüzlük hissine karşı koymasına yardımcı oldu, ancak kısa sürede geri tepti ve hayati yakın destek çemberi ile bağlantı duygusunu bozdu. Gerçekten etkili terapi, yalnızca görünür semptomla (bu örnekte öfke) değil, aynı zamanda bu semptomların patlak verdiği ölüm korkusuyla da ilgilenmelidir.

Naomi'nin tavrını buyurgan olarak tanımladığımda ve ona sözlerinin sonuçlarını hatırlattığımda bir şansım oldu. Ancak büyük bir güvenlik payım vardı: Uzun bir süre boyunca yakın, güvene dayalı bir bağlantı kurmuştuk. Hiç kimse, belki de özellikle bir terapistten olumsuz yorumlar duymaktan hoşlanmadığından, kabulü sağlamak için birkaç adım attım. Onu gücendirmeyecek bir dil kullandım: örneğin, kendimi “uzaklaşmış” hissettiğimi söylemek, benim daha yakın ve yakın olma isteğimin altında yatan anlamı ifade ediyordu ve buna kim kızabilir?

Ayrıca (ve bu önemli), onu küresel olarak eleştirmedim: Sadece davranış parçaları hakkında yorum yapmaya dikkat ettim. Aslında, o şöyle böyle davrandığında, sonunda şöyle böyle hissettiğimi belirttim. Ve sonra bunun onun çıkarlarına aykırı olduğunu ekledim, çünkü açıkça benden uzak, huzursuz ya da ondan korkmamı istemiyordu.

Naomi'nin tedavisinde empatiye yaptığım vurguya dikkat edin. Etkili, bağlantılı terapi ilişkisi için hayati önem taşır. Carl Rogers'ın etkili terapist davranışı hakkındaki fikirleriyle ilgili daha önceki tartışmamda, terapistin doğru empatisinin (bununla birlikte) rolünü vurguladım.

koşulsuz olumlu saygı ve samimiyet). Ama empati üzerine çalışmak *çift yönlü*: sadece hastanın dünyasını deneyimlemeniz değil, aynı zamanda *hastaların başkaları için kendi empatilerini geliştirmelerine de yardımcı olmalıdır*.

Etkili bir yaklaşım, "Yorumunuzun beni nasıl hissettirdiğini düşünüyorsunuz?" Diye sormaktır. Bu nedenle, Naomi'ye yorumlarının sonuçları hakkında bilgi vermeye özen gösterdim. Öfkesinden çıkan ilk tepkisi, "gelmesini istedin" oldu; ama daha sonra sözlerine dönüp baktığında, kendi iğneleyici tonu ve yorumlarından rahatsız oldu. Bende olumsuz duygular uyandırdığı için rahatsız oldu, terapimizin güvenli destekleyici alanını tehlikeye atmaktan korktu.

THERAPIST SELF-DAÇIKLAMA

—

Naomi'de yapmaya çalıştığım gibi, terapistler kendilerini ortaya koymalıdır. Terapistin kendini açması karmaşık ve tartışmalı bir alandır. Terapistlere yaptığım birkaç öneri, onları kendilerini daha fazla ortaya çıkarmaya teşvik etmem kadar rahatsız edici. Dişlerini köşeye sıkıştırır. Kişisel yaşamlarını istila eden bir hastanın hayaletini çağırıştırıyor. Tüm bu itirazları ayrıntılı olarak ele alacağım, ancak terapistlerin ayırım gözetmeksizin kendilerini ifşa etmeleri gerektiğini kastetmediğimi belirterek başlayayım: Başlangıç olarak, ifşanın yalnızca hasta için ne zaman değerli olacağını açıklamalılar.

Terapistin kendini açmasının tek boyutlu olmadığını unutmayın. Naomi'nin tartışması, burada-ve-şimdi terapistin ifşasına odaklanır. Ancak buna ek olarak, terapistin kendini ifşa etmesinin iki kategorisi daha vardır: terapi mekanizması hakkında ifşa ve bir terapistin geçmiş veya şimdiki kişisel hayatı hakkında ifşa.

Terapi Mekanizması Hakkında Açıklama

Terapinin nasıl yardımcı olduğu konusunda açık ve şeffaf mı olmalıyız? Dostoyevski'nin Baş Engizisyoncusu, insanlığın gerçekten istediği şeyin “sihir, gizem ve otorite” olduğuna inanıyor. Gerçekten de, ilk şifacılar ve dini şahsiyetler, bu tarif edilemez malları büyük bir bolluk içinde tedarik ettiler. Şamanlar sihir ve gizem ustalarıydı. Eski nesil hekimler kendilerini uzun beyaz önlükler giydirdiler, her şeyi bilen bir tavır benimsediler ve Latince yazılmış etkileyici reçetelerle hastaları büyülediler. Daha yakın zamanlarda, terapistler suskunlukları, derinden gelen yorumları, diplomaları ve çeşitli öğretmenlerin ve guruların ofis duvarlarını kaplayan resimleriyle - danışanlarından uzak ve onların üzerinde kalmaya devam ettiler.

Bugün bile bazı terapistler, Freud'un belirsizliğin ve terapistin opaklığının aktarım oluşumunu teşvik ettiğine dair inancını kabul ettikleri için, hastalara terapinin nasıl çalıştığına dair yalnızca kabataslak bir açıklama sağlarlar. Freud aktarımın önemli olduğunu düşündü çünkü bir

aktarımın araştırılması, hastanın iç dünyası ve erken yaşam deneyimi hakkında değerli bilgiler sağlar.

Bununla birlikte, bir terapistin terapi süreci hakkında tamamen şeffaf olmakla kazanacağı her şeye ve kaybedecek hiçbir şeye sahip olmadığına inanıyorum. Hem bireysel hem de grup terapisinde önemli ölçüde ikna edici araştırmalar, hastaları sistematik ve kapsamlı bir şekilde terapiye hazırlayan terapistlerin daha iyi sonuçlara sahip olduğunu belgelemiştir. Aktarma gelince, onun dayanıklı bir organizma olduğuna ve gün ışığında bile güçlü bir şekilde büyüyeceğine inanıyorum.

Bu yüzden kişisel olarak terapi mekanizması konusunda şeffafım. Hastalara terapinin nasıl işlediğini, süreçteki rolümü ve hepsinden önemlisi kendi terapilerini kolaylaştırmak için neler yapabileceklerini anlatıyorum. Eğer gerekli görünüyorsa, terapi ile ilgili seçilmiş yayınları önermekten çekinmem.

Burada-ve-şimdi odağını netleştirmeye önem veririm ve ilk seansta bile hastayla benim bunda nasıl olduğumuzu sorarım. "Benden ne gibi beklentileriniz var?" gibi sorular soruyorum. Bu beklentilere nasıl uyuyorum ya da uymuyorum?" "Yolda görünüyor muyuz?" "Benim hakkımda keşfetmemiz gereken hislerin var mı?"

Bu tür soruları şöyle bir şey söyleyerek takip ediyorum: "Bunu sık sık yaptığımı göreceksiniz. Böyle şimdi ve burada soruları soruyorum çünkü ilişkimizin keşfinin bize değerli ve doğru bilgiler sağlayacağına inanıyorum. Arkadaşlarınızla, patronunuzla veya eşinizle ortaya çıkan sorunları bana anlatabilirsiniz, ancak her zaman

bir sınırlama var: Onları tanımıyorum ve bana kendi önyargınızı yansıtan bilgileri vermeden edemezsiniz. Hepimiz bunu yapıyoruz; yardım edemeyiz. Ancak burada bu ofiste olup bitenler güvenilir çünkü bu bilgiyi hem deneyimliyor hem de hemen üzerinde çalışabiliyoruz." Bütün hastalarım bu açıklamayı anladı ve kabul etti.

Terapistin Kişisel Hayatı Hakkında Açıklama

Kapıyı kişisel yaşamlarında bir çatlak açın, bazı terapistler korkar ve hastalar acımasızca daha fazlasını isteyecektir. "Ne kadar mutlusun?" "Evliliğiniz nasıl gidiyor? Sosyal hayatınız? Cinsel hayatın mı?"

Tecrübelerime göre bu sahte bir korku. Hastaları soru sormaya teşvik etsem de, hiçbir hasta hayatımın rahatsız edici mahrem detaylarını bilmekte ısrar etmedi. Öyle olsaydı, sürece odaklanarak yanıt verirdim; yani, hastanın bana baskı yapma veya beni utandırma konusundaki motivasyonunu sorgulardım. Yine terapistlere vurgu yapıyorum, terapiyi iyileştirdiğinde kendinizi ortaya çıkarın, hastadan gelen baskı veya kendi ihtiyaçlarınız veya kurallarınız nedeniyle değil.

Böyle bir ifşaat, terapinin etkililiğine ne kadar zengin bir katkıda bulunursa bulunsun, bu karmaşık bir eylemdir, Kardeşi bir saldırıda öldürüldüğünde on altı yaşında olan, Üçüncü Bölüm'de anlatılan kırk altı yaşındaki James ile bir seansın bu anlatısında gördüğümüz gibi, bu karmaşık bir eylemdir. Otomobil kazası.

James Zor Bir Soru Soruyor Bir terapist olarak en temel değerlerimden ikisi hoşgörü ve koşulsuz kabul olsa da hala önyargılarım var. Bête noir'im tuhaf bir inanç: aura terapisi; yarı tanrılaştırılmış gurular; uygulamalı şifacılar; peygamberler; çeşitli beslenme uzmanlarının test edilmemiş iyileşme iddiaları; aroma terapi, homeopati ve astral seyahat, kristallerin iyileştirici gücü, dini mucizeler, melekler, feng shui, kanallık, uzaktan izleme, meditasyonla havaya yükselme, psikokinezi, poltergeistler, geçmiş yaşam terapisi ve ilham veren UFO'lar ve dünya dışı varlıklar gibi şeyler hakkında çılgın fikirler erken uygarlıklar, buğday tarlalarında desenler tasarladı ve Mısır piramitlerini inşa etti.

Yine de, her zaman tüm önyargıları bir kenara bırakıp, inanç sistemi ne olursa olsun herkesle çalışabileceğime inandım. Ama James'in, paranormale olan tutkulu tutkusuyla ofisime girdiği gün, terapötik tarafsızlığımın ciddi bir şekilde test edileceğini biliyordum.

James, paranormal inançları nedeniyle terapi aramasa da, onları çevreleyen bazı sorunlar neredeyse her seansta su yüzüne çıktı. Bu rüyadaki çalışmalarımızı düşünün:

havada süzülüyorum. Babamı Mexico City'de ziyaret ediyorum, şehrin üzerinde süzülüyorum ve yatak odasının penceresinden içeri bakıyorum. Onu ağlarken görüyorum ve benim için, beni terk ettiği için ağladığını sormadan biliyorum.

ben çocukken. Sonra kendimi kardeşimin gömülü olduğu Guadalağara mezarlığında buluyorum. Nedense kendi cep telefonu numaramı arıyorum ve mesajımı duyuyorum: "Ben James G. . . Acı içerisindeyim. Lütfen yardım gönderin."

Bu rüyayı tartışırken, James, çocukken aileyi terk eden babasından acı bir şekilde bahsetti. Babasının hayatta olup olmadığından emin değildi; James'in son duyduğunda Mexico City'de bir yerde yaşıyordu. James ondan şefkatli bir baba sözü ya da hediye aldığını bir kez bile hatırlamıyordu.

"Yani," dedim, rüyayı birkaç dakika tartıştıktan sonra, "rüya, babanızdan bir şey beklediğinizi, sizin hakkınızda düşündüğünün, bir baba olmadığı için pişmanlık duyduğunuzun bir işareti gibi görünüyor. daha iyi baba

"Ve yardım isteyen o cep telefonu mesajı!" Devam ettim. "Bana çarpan şey, yardım istemekte ne kadar zorlandığınızı sık sık anlatmış olmanız. Aslında, geçen hafta açıkça yardım istediğin tek kişinin ben olduğumu söyledin. Ama rüyada yardıma ihtiyaç duyma konusunda daha açıksın. Peki rüya bir değişimi mi tasvir ediyor? Senin ve benim hakkımda bir şey mi söylüyor? Benden aldıkların ya da istediklerin ile babandan özlediklerin arasında bir paralellik olabilir mi?

"Ve sonra rüyanda kardeşinin mezarını ziyaret ediyorsun. Bununla ilgili düşünceleriniz? Şimdi kardeşinizin ölümüyle başa çıkmak için yardım mı istiyorsunuz?"

James, ona gösterdiğim özenin, babasından asla elde edemedikleri için farkındalığını ve özlemini ateşlediğini kabul etti. Terapiye başladığından beri değiştiğini de kabul etti: sorunlarını karısı ve annesiyle daha kolay paylaşıyordu.

Ama sonra ekledi, "Rüya bakmanın bir yolunu öneriyorsun. Sağlam olmadığını söylemiyorum; Bunun yararlı bir yol olmadığını söylemiyorum. Ama benim için çok daha gerçek olan alternatif bir açıklamam var. Rüya dediğin şeyin aslında bir rüya olmadığına inanıyorum. Bu bir hatıra, dün gece babamın evine ve kardeşimin mezarına yaptığım astral seyahatimin bir kaydı."

Gözlerimi devirmemeye ya da başımı ellerimin arasına almamaya özen gösterdim. Kendi cep telefonunu aramanın da bir anı olduğunu söyleyip söylemeyeceğini merak ettim, ama onu akılcıca tuzağa düşürmenin veya inanç farklılıklarımızı dile getirmenin ters etki yapacağından emindim. Bunun yerine, şüpheciliğimi bastırmak için aylarca süren terapimiz boyunca kendimi disipline ettikten sonra, onun dünyasına girmeye ve havada uçuşan ruhların ve astral seyahatin olduğu bir dünyada yaşamının nasıl bir şey olduğunu hayal etmeye çalıştım ve aynı zamanda psikolojiyi nazik bir şekilde keşfetmeye çalıştım. inançlarının kökenleri ve tarihi.

Seansın ilerleyen saatlerinde, içki içmesinden ve tembelliğinden duyduğu utancı tartıştı ve büyükanne ve büyükbabası ve erkek kardeşiyle cennette bir araya geldiğinde utanacağını söyledi.

Birkaç dakika sonra, "Büyükbabam ve büyükbabamla yeniden bir araya gelmem hakkında konuşurken gözlerimin kısıldığını gördüm" dedi.

"Gözlerini kısmanın farkında değildim, James."

"Gördüm! Ve sanırım daha önce astral seyahatimden bahsettiğimde gözlerini kıstın. Bana doğruyu söyle Irv: Az önce cennet hakkında söylediklerime tepkin ne oldu?"

Biz terapistlerin sıklıkla yaptığı gibi, soruyu sorma sürecini düşünerek bu sorudan kaçınabilirdim, ama en iyi yolumun tamamen dürüst olmak olduğuna karar verdim. Şüphesiz benim şüpheciliğim hakkında pek çok ipucu yakalamıştı; onları reddetmek, onun (doğru) gerçeklik görüşünü baltalayarak anti-terapi olur.

"James, içimde neler olup bittiği hakkında sana elimden geleni anlatacağım. Büyükbabanın ve erkek kardeşinin şimdi senin hayatın hakkında her şeyi nasıl bildiğinden bahsettiğinde, şaşırdım. Bunlar benim inancım değil. Ama siz konuşurken benim yapmaya çalıştığım şey, deneyiminize dalmak, ruhlar dünyasında yaşamanın nasıl bir şey olduğunu hayal etmek, ölü akrabalarınızın hayatınız ve düşünceleriniz hakkında her şeyi bildiği bir dünyada yaşamaktı. "

"Ahirete inanmıyor musun?"

"Yapmıyorum. Ama aynı zamanda böyle şeylerden asla emin olamayacağımızı da hissediyorum. Size büyük rahatlık sağladığını hayal ediyorum ve size huzur, yaşam doyumu sunan ve erdemli bir yaşamı teşvik eden her şeye varım. Ama kişisel olarak cennette yeniden bir araya gelme fikrini inandırıcı bulmuyorum. Bunu bir dilekten kaynaklandığını düşünüyorum."

"O zaman hangi dine inanıyorsun?"

"Hiçbir dine veya tanrıya inanmıyorum. Tamamen laik bir hayat görüşüm var."

“Ama böyle yaşamak nasıl mümkün olabilir? Bir dizi emredilmiş ahlak olmadan. Bir sonraki yaşamdaki konumunuzu iyileştirme fikri olmadan hayat nasıl tahammül edilebilir veya bir anlamı olabilir?”

Bu tartışmanın nereye varacağı ve James'in çıkarlarına hizmet edip etmediğim konusunda tedirgin olmaya başladım. Sonuç olarak, yine de, dürüst olmaya devam etmenin en iyisi olduğuna karar verdim.

“Benim asıl ilgim *Bu* hayatım ve kendim ve başkaları için iyileştirmede. Din olmadan nasıl anlam bulabileceğim konusundaki şaşkınlığınıza değinmeme izin verin. Dinin anlam ve ahlakın kaynağı olduğu konusunda katılmıyorum. Temel bir bağlantı olduğunu düşünmüyorum ya da en azından şunu söylememe izin verin. *Öze* bağlantı—din, anlam ve ahlak arasındaki ilişki. Doyumlu ve erdemli bir hayat yaşadığımı düşünüyorum. Kendimi tamamen sizin gibi başkalarına daha tatmin edici bir hayat yaşamaları için yardım etmeye adanmışım. Hayattaki anlamımı tam burada, şu anda bu insan dünyasından aldığımı söyleyebilirim. Sanırım benim anlamım, başkalarının anlamlarını bulmalarına yardım etmekten geliyor. Bir sonraki yaşamla meşgul olmanın bu yaşama tam katılımı baltalayabileceğine inanıyorum.”

James o kadar ilgili görünüyordu ki, Epikuros ve Nietzsche'de tam da bu noktayı vurgulayan son okumalarımın bazılarını anlatmak için birkaç dakika devam ettim. Nietzsche'nin Mesih'e ne kadar hayran olduğundan bahsetmişim ama Pavlus'un ve sonraki Hristiyan liderlerin Mesih'in gerçek mesajını sulandırdığını ve bu güncel hayatın anlamını tükettiğini hissettim. Aslında, işaret etmişim, Nietzsche

Bedeni küçümsemeleri, ruhun ölümsüzlüğüne vurgu yapmaları ve sonraki hayata hazırlanmaya odaklanmaları nedeniyle Sokrates ve Platon'a karşı çok düşmanlık vardır. Bu inançlar Yeni-Platoncular tarafından el üstünde tutuldu ve sonunda erken Hristiyan eskatolojisine nüfuz etti.

Durdum ve James'e baktım, zorlayıcı bir cevap bekliyordum. Aniden, büyük bir şaşkınlık içinde ağlamaya başladı. Kleenex'ten sonra ona Kleenex'i verdim ve hıçkırıkları kesilene kadar bekledim.

"Benimle konuşmaya devam etmeye çalış, James. Gözyaşları ne diyor?"

"Bu konuşmayı çok uzun zamandır bekliyordum' diyorlar. . . derinliği olan şeyler hakkında ciddi bir entelektüel sohbet yapmak için çok beklediler.' Etrafımdaki her şey, tüm kültürümüz – TV, video oyunları, porno – çok aptalca. İşyerinde yaptığım her şey, sözleşmelerin, davaların ve boşanma arabuluculuğunun tüm ayrıntıları – hepsi para, hepsi bok, hepsi boşuna, hepsi çok anlamsız."

James bu nedenle içeriğimizden değil, sürecimizden, yani benim onu ciddiye almamdan etkilenmişti. Kendi fikirlerimi ve inançlarımı ifade etmemi bir hediye olarak gördü ve geniş ideolojik farklılıklarımızın tamamen önemsiz olduğu ortaya çıktı. Anlaşmazlık konusunda anlaştık; bana UFO'lar hakkında bir kitap getirdi ve ben de ona çağdaş şüpheli Richard Dawkins'in bir kitabını teklif ettim. İlişkimiz, benim ilgim ve babasından alamadığını ona vermem,

terapimizde en önemli faktör. Üçüncü Bölüm'de belirttiğim gibi, birçok yönden büyük ölçüde gelişti, ancak paranormal inançlarıyla tartışmasız ve bozulmadan terapiyi bitirdi.

Kendini İfşa Etmenin Sınırlarına Zorlandı

Amelia elli bir yaşında siyahi, kilolu, son derece zeki ama utangaç bir halk sağlığı hemşiresidir. Onu görmeden otuz beş yıl önce, iki uzun yıldır evsiz bir eroin bağımlısı ve (alışkanlığını desteklemek için) bir fahişeydi. O zaman, onu Harlem sokaklarında -evsiz, eroin bağımlısı fahişelerden oluşan geniş bir orduda yırtık pırtık, bir deri bir kemik kalmış, morali bozuk bir asker- gören herhangi birinin, onun ölümüne mahkûm olduğuna dair iyi bir ihtimal vereceğine inanıyorum. Yine de, hapishanede altı ay boyunca zorla detoksifikasyonun yardımıyla - Adsız Narkotik, olağanüstü cesaret ve vahşi bir yaşam arzusu ile birlikte - Amelia hayatını ve kimliğini değiştirdi, Batı Sahili'ne taşındı ve bir kulüp olarak kariyere başladı. şarkıcı. Kendini liseye ve daha sonra hemşirelik okuluna sokmak için düzenli olarak ücretli konserler için yeterli yeteneğe sahipti. Son yirmi beş yıldır,

İlk seansımızda şiddetli uykusuzluk çektiğini öğrendim. Tipik olarak, kovalanmayı ve kovalanmayı içeren kısıntılar dışında çok azını hatırladığı bir kabusla uyanırdı.

hayatı için koşuyor. Daha sonra ölüm konusunda o kadar endişeliydi ki nadiren tekrar uykuya daldı. İşler o kadar kötüye gittiğinde yatmaya korkar oldu, yardım almaya karar verdi. Geçenlerde yazdığım bir hikayeyi okuduktan sonra, "Dreamer'ın İzinde" ona yardım edebileceğimi düşündü.

Ofisime ilk girdiğinde, gecenin çoğunu bir kabustan kurtularak geçirdiği için yorgun olduğu için üzerimde uyuya kalmayacağını umduğunu söyleyerek kendini sandalyeme attı. Genellikle rüyaları hatırlayamadığını ama bu rüyanın onunla kaldığını söyledi.

Perdelerime bakarak uzanıyorum. Pilelerin arasından sarımsı ışık gelen pembe-kırmızı pilelerden yapılmıştır. Kırmızımsı çizgiler, ışık çizgilerinden daha geniştir. Ama garip olan bu perdenin müzikle bağlantılı olması. Demek istediğim, ışık yerine, eski bir Roberta Flack şarkısı olan "Killing Me Softly"nin ışık şeritlerinin arasından süzüldüğünü duyuyorum. Üniversitedeyken Oakland kulüplerinde bu şarkıyı çok söyledim. Rüyamda ışığın yerini müziğin almasından korktum. Sonra aniden müzik durur ve müzik yapımcısının benim için geldiğini biliyorum. Dört civarında gerçekten korkarak uyandımA.M. Bu, o gece için uykunun sonuydu.

Onu terapiye iten sadece kabusları ve uykusuzluğu değildi. İkinci bir önemli sorunu daha vardı: Bir erkekle ilişki kurmak istiyordu ve

birkaç ilişki başlattı, ancak hiçbirinin gerçekten yerden kalkmadığını söyledi.

İlk birkaç seansta onun tarihini, ölüm korkularını ve fahişelik yıllarında ölümden yakın kaçışlarına dair anılarını araştırdım ama muazzam bir direnç hissettim. Etkisi her zaman sessizdi. Ölüm konusunda bilinçli bir kaygısı yok gibiydi; tam tersine, çok sayıda darülaceze işi yapmayı seçmişti.

Terapinin ilk üç ayında, sadece benimle konuşma ve sokaklardaki hayatının ayrıntılarını ilk kez paylaşma süreci rahatlatıcı görünüyordu ve uykusu düzeldi. Rüya görmeye devam ettiğini biliyordu ama asla küçük parçacıklardan fazlasını hatırlayamıyordu.

Yakınlık korkusu, terapi ilişkimizde hemen belirgindi. Nadiren bana baktı ve aramızda geniş bir uçurum hissettim. Bu bölümün başlarında, hastalarımın park etme düzenlerinin önemini tartıştım. Amelia tüm hastalarım arasında en uzağa park etti.

Patrick'ten öğrendiğim dersi (bu bölümün başlarında ele alınmıştır), samimi ve güvene dayalı bir bağlantının yokluğunda fikirlerin etkinliğini yitirdiği dersini aklımda tutarak, önümüzdeki birkaç ay içinde onun yakınlık sorunları üzerinde çalışmaya karar verdim ve özellikle benimle olan ilişkisi. Ancak hareket, bir sonraki unutulmaz seansa kadar buzul bir hızda gerçekleşti.

Ofisime girerken bir cep telefonu aldı ve kabul edip etmediğini sordu. Daha sonra, o günün ilerleyen saatlerinde bir toplantı hakkında kısa bir telefon görüşmesi yaptı, o kadar resmi ve eksik bir dil kullandı ki, patronuyla konuştuğunu sandım. Telefonu kapatır kapatmaz sordum ve öğrendim ki hayır, patronu değil, en son sevgilisiyle yemek ayarlamaları yapıyordu.

"Onunla konuşmakla patronunla konuşmak arasında bir fark olmalı," dedim. "Biraz muhabbet etmeye ne dersin? Bal? Birtanem? Şeker?"

Bana paralel bir evrenden gelen biriymişim gibi baktı ve konuyu değiştirerek bana bir gün önce Anonim Narkotik grup toplantısına katıldığımı söyledi. (Otuz yılı aşkın bir süredir yoksun olmasına rağmen, yine de periyodik NA veya AA toplantılarına katıldı.) Toplantı, kasabanın bir bağımlı ve fahişe olarak hayatı boyunca uğradığı Harlem mahallesini çok anımsatan bir bölümünde yapıldı. Uyuşturuculu bir mahallede buluşmaya giderken, her zamanki gibi tuhaf bir nostalji yaşadı ve kendini geceyi geçirebilecek bir yer sunabilecek kapı ve ara sokakları ararken buldu.

"Oraya geri dönmek istediğimden değil, Doktor Yalom."

"Sen hâlâ bana Doktor Yalom diyorsun, ben de sana Amelia," diye sözünü kestim. "Bu dengeli görünmüyor."

"Dediğim gibi, bana zaman ver. Seni daha iyi tanıdım. Ama dediğim gibi, ne zaman bunlara gitsem. . . uh. . .

şehrin köhne kısımlarında, tamamen olumsuz olmayan duygu dalgaları yaşamaya devam ediyorum. Onları tarif etmek zor ama. . . Bilmiyorum . . . gibi . . . memleket özlemi."

"Yurt özlemi mi? Buna ne dersin, Amelia?"

"Kendimden emin değilim. Sana her zaman duyduğum şeyi söylüyorum: Kafamın içinde 'Ben yaptım' diyen bir ses. Bunu her zaman duyarım. 'Yaptım.' "

"Kendi kendine 'Cehennemi yaşadım ve geri döndüm ve hayatta kaldım' diyormuşsun gibi geliyor."

"Evet, öyle bir şey. Başka bir şey daha var. Buna inanmakta zorlanabilirsiniz ama hayat o zamanlar sokakta çok daha basit ve kolaydı. Bütçeler ve toplantılar hakkında endişelenmek ya da bir hafta içinde çıldıracak yeni hemşireler yetiştirmek yok. Arabalar, mobilyalar, vergi indirimleriyle uğraşmayın. İnsanlar için yasal olarak ne yapabileceğim ve ne yapamayacağım konusunda endişelenme. Doktorların kışını öpmek yok. Harlem sokaklarındayken tek düşünmem gereken bir şeydi. Sadece bir şey - bir sonraki uyuşturucu çuvalı. Ve tabii ki, bir sonraki john'un parayı ödemek için nereden geleceği. Hayat basitti, günden güne, dakikadan dakikaya hayatta kalmak."

"Burada küçük bir seçici hafıza dönüyor, Amelia. Pislik, sokaklardaki buz gibi geceler, kırık şişeler, seni sertleştiren adamlar, sana tecavüz eden acımasız adamlar, idrar ve dökülen bira kokuları? Ve her yerde gizlenen ölüm - gördüğün cesetler ve neredeyse öldürülüyorsunuz? Bunları aklında tutmuyorsun."

"Evet, evet, biliyorum. Haklısın, bunları unutuyorum. Ve o zaman, onlar olduğunda onları unuttum. Az kalsın bir ucube tarafından öldürülüyordum ve bir dakika sonra tekrar sokağa çıktım."

"Hatırladığım kadarıyla, bir arkadaşının bir binanın çatısından atıldığını ve üç kez kendini öldürmeye yaklaştığını gördün - bu manyak tarafından parkta bir bıçakla kovalandığın ve seni tekmelediğine dair bana anlattığın o üzücü hikayeyi hatırlıyorum. ayakkabı ve yarım saat çıplak ayakla koşmak. Yine de her seferinde işe geri döndün. Sanki eroin diğer tüm düşünceleri aklından çıkarmış gibi. Ölüm korkusu bile."

"Doğru. Dediğim gibi, sadece bir düşüncüyü düşünüyordum - bir sonraki eroin çuvalı. Ölümü düşünmedim. Ölüm korkusu yoktu."

"Yine de şimdi ölüm, rüyalarında sana musallat olmak için geri geliyor."

"Evet, garip. Bu da öyle. . . Bu . . . memleket özlemi."

"Gurur buna dahil mi?" Diye sordum. "Oradan tırmandığın için gurur duymalısın."

"Bir kısmı. Ama yeterli değil diyeceksiniz. Boş düşünme zamanım yok. Aklım, sayılarla, işle ve bazen Hal [erkek arkadaş] ile dolu. Ve sanırım hayatta kalmak. Uyuşturucudan uzak durmak."

"Buraya gelip beni görmek hayatta kalmaya yardım ediyor mu? Uyuşturucudan uzak mı tutuyorsun?"

"Bütün hayatım, grup çalışmalarım, terapim de yardımcı oluyor."

"Benim sorum bu değildi, Amelia. Yapmak *ben* Uyuşturucudan uzak durmana yardım mı edeceksin?"

"Söyledim. yardım et dedim. Her şey yardımcı olur." "Bu 'her şey yardımcı olur' ifadesi - bunun işleri nasıl seyrelttiğini görebiliyor musunuz? Bizden bir şey mi alıyor? Bizi uzak tutar mı? Benden kaçırırsun. Benim hakkımda sahip olduğunuz hisler hakkında daha fazla konuşmayı deneyebilir misiniz - bu seansta veya geçen haftaki seansta veya belki hafta boyunca benimle ilgili düşünceleriniz?"

"Oh hayır. Dostum, yine mi buna başladın?"

"Güven bana - bu önemli, Amelia."

"Bana tüm hastaların terapistlerini düşündüklerini mi söylüyorsun?"

"Evet kesinlikle. Bu benim deneyimim. Terapistim hakkında çok fazla düşüncem olduğunu biliyorum."

Amelia, tartışmayı bize açtığımda her zaman yaptığı gibi kendini küçülterek sandalyesine yığılmıştı, ama şimdi doğruldu. Tüm dikkatini ona vermiştim.

"Terapiniz mi? Ne zaman? Ne düşüncelerin vardı?"

"Yaklaşık on beş yıl önce iyi bir adam, psikolog gördüm. Rollo May. Seanslarımızı dört gözle bekliyordum. Nezaketini, her şeye gösterdiği özeni sevdim. Balıkçı yakalı ve turkuaz renkli Hint takılarından oluşan bir kolye giyme şeklini beğendim. söylemesini beğendim

Bana göre, aynı mesleki ilgilere sahip olduğumuz için özel bir ilişkimiz vardı. Kitaplarımdan birinin taslağını okumasını ve bana iltifat etmesini sevdim."

Sessizlik. Amelia pencereden dışarı bakarak hareketsiz kaldı.

"Ve sen?" Diye sordum. "Senin sıran."

"Pekala, sanırım ben de senin nezaketini seviyorum."

Bunu söylerken kıvrandı ve bakışlarını kaçırdı.

"Devam et. Daha fazla

Söyle." "Utanç verici."

"Biliyorum. Ama utanç, birbirimiz için önemli bir şey söylediğimiz anlamına gelir. Bence utanç bizim hedefimiz, bizim avımız - bunun üzerinde çalışmamız gerekiyor. Öyleyse, utancınızın tam ortasına dalalım. Devam etmeye çalışın."

"Pekala, ceketimi giymeme yardım ettiğin zaman hoşuma gitti. Ayrıca halının kıvrık köşesini düzelttiğin zamanlardaki kıkırdamanı da sevdim. Dostum, bu seni neden rahatsız etmiyor anlamıyorum. Ofisinde biraz tamirat yapabilirsin. Senin o masan darmadağın. . . tamam, tamam, yolda kalacağım. Dişçinin bana bir şişe elli Vicodin verdiği zamanı ve onu sana vermem için ne kadar uğraştığını hatırlıyorum. Yani dişçi kucağıma düşürüyor - sence onu başkasına verir miyim? O seansın sonunda, ofisten kaçmaya çalıştığımda elimi bırakmadığını hatırlıyorum. Size bir şey söyleyeyim, terapiyi tehlikeye atmadığınız için minnettarım—bana bunun o Vicodin şişesi olduğuna dair bir ultimatoma verin, yoksa terapiyi durdurursunuz.

Diğer terapistler bunu yapardı. Ve sana ne diyeceğim - onları bıraktırdım. Seni de bıraktı."

"Bunları söylemen hoşuma gidiyor, Amelia. Etkilendim, etkilendim. Son birkaç dakika senin için nasıl?

"Utanç verici, hepsi bu."

"Neden?"

"Çünkü artık alay konusu olmaya açığım." "Bu hiç oldu mu?"

Amelia daha sonra erken çocukluk ve ergenlik döneminde kendisiyle alay edildiği bazı olayları tartıştı. Bana çok çarpıcı gelmediler ve yüksek sesle onun utancının karanlık eroin günlerinden kaynaklanıp kaynaklanmadığını merak ettim. Diğer durumlarda olduğu gibi aynı fikirde değildi ve utanç sorunlarının uyuşturucu kullanımından çok önce geldiğini belirtti. Sonra düşünceli bir şekilde döndü ve doğrudan bana baktı ve "Sana bir sorum var" dedi.

Bu dikkatimi çekti. Bunu daha önce hiç söylememişti. Neyle karşılaşacağımı bilemedim ve sabırsızlıkla bekledim. Böyle anları seviyorum.

"Bunu halletmek isteyeceğinizden emin değilim, ama işte burada. Hazır mısın?"

Başımı salladım.

"Beni ailenizin bir üyesi olarak kabul eder misiniz? Ne demek istediğimi biliyorsun. Teorik olarak."

Bu işe biraz zaman ayırdım. Dürüst ve gerçek olmak istedim. Ona baktım: başı dik, onun

iri gözler bana sabitlendi, genellikle yaptıkları gibi benden kaçmadı. Alnındaki ve yanaklarındaki parlak kahverengi teni çok taze görünüyordu. Duygularımı dikkatlice inceledim ve şöyle dedim: "Cevap evet Amelia. Seni cesur bir insan olarak görüyorum. Ve sevimli bir insan. Üstesinden geldiklerine ve o zamandan beri hayatında yaptıklarına hayranlıkla doluyum. Yani evet, seni aileme davet ediyorum."

Amelia'nın gözleri yaşlarla doldu. Bir Kleenex kaptı ve kendini toparlamak için arkasını döndü. Birkaç saniye sonra, "Bunu söylemek zorundasın, tabii ki. Bu senin işin."

"Beni nasıl kendinden uzaklaştırdığını görüyorsun, Amelia.

Rahatlamak için fazla yaklaştık, ha?"

Zamanımız doldu. Dışarısı yağıyordu ve Amelia yağmurluğunu bıraktığı sandalyeye yöneldi. Uzandım ve giymesi için yukarı kaldırdım. Kıkırdadı ve rahatsız görünüyordu.

"Anlıyorsun?" dedi. "Anlıyorsun? Demek istediğim bu. Benimle alay ediyorsun."

"Aklımdan en uzak şey, Amelia. Yine de söylediğin iyi oldu. Her şeyi ifade etmek iyidir. Dürüstlüğüne beğendim."

Kapıda bana dönüp "Sarılmak istiyorum" dedi.

Bu gerçekten sıra dışıydı. Bunu söylemesinden hoşlandım ve ona sarıldım, sıcaklığını ve cüssesini hissederek.

Ofisimden çıkan birkaç merdivenden inerken ona, Bugün iyi iş çıkardın, dedim.

Çakıllı yolda benden uzaklaşan ilk birkaç adımını duyabiliyordum ve sonra arkasına dönmeden omzunun üzerinden “Sen de iyi iş çıkardın” diye seslendi.

Oturumumuzda dile getirilen konular arasında, bir bağımlı olarak eski hayatına duyduğu tuhaf nostalji de vardı. Belki de basit bir hayat için özlem duyduğuna dair açıklaması, bu kitabın ilk satırlarını ve Heidegger’in, kişi gündelik yaşamla tüketildiğinde, daha derin kaygılardan ve keskin kendini incelemekten uzaklaşıldığı düşüncesini hatırlatır.

Burada-ve-şimdi'ye geçişim, oturumumuzun odağını kökten değiştirdi. Benimle ilgili duygularını paylaşmayı reddetti ve sorumdan bile kaçındı, “Buraya gelip beni görmek hayatta kalmanıza yardımcı olur mu? Uyuşturucudan uzak mı tutuyorsun?” Terapistim hakkında yıllar önce bazı hislerimi ifşa etme riskini almaya karar verdim.

Modelliğim onun bazı riskler almasına ve yeni bir çığır açmasına yardımcı oldu. Uzun zamandır üzerinde düşündüğü şaşırtıcı soruyu sorma cesaretini buldu: “Beni ailenizin bir üyesi olarak kabul eder misiniz?” Ve elbette, bu soruyu son derece ciddiyetle düşünmek zorundaydım. Ona büyük saygı duyuyordum, yalnızca eroin bağımlılığı çukurundan çıkışına değil, o zamandan beri yaşadığı hayata - başkalarına yardım etmeye ve teselli etmeye adanmış ahlaki bir yaşam biçimine de büyük saygı duyuyordum. dürüstçe cevap verdim.

Ve cevabıma olumsuz bir yansıma olmadı. Kendi yönergelerimi izlemiştim (ve

sınırlar) kişisel vahiy hakkında. Amelia'yı çok iyi tanıyordum ve açıklamamın onu uzaklaştırmayacağına, aksine, açılmasına yardımcı olacağına kesinlikle ikna olmuştum.

Bu, Amelia'nın yakınlıktan kaçınmasına ayrılmış birçok oturumdan biriydi. Unutulmaz bir seanstı ve sık sık ona geri döndük. Sonraki çalışmamızda, Amelia daha karanlık korkuları hakkında çok daha fazlasını ortaya çıkardı. Sokakta geçirdiği korkunç yıllara ilişkin daha birçok rüyayı ve anıyı hatırlamaya başladı. Bunlar ilk başta endişesini artırdı - eroinin ortadan kaldırdığı bir endişe - ama sonunda kendisinden kopmasına neden olan tüm iç bölmeleri parçalamasına izin verdi. Biz sona erdiğimizde, bütün bir yıl kabuslar ve gece ölüm panikleri olmadan geçmişti; ve üç yıl sonra onun düğün törenine katılma zevkini yaşadım.

Modelleme Olarak Kendini İfşa Etme

Terapistin kendini açıklamasının uygun zamanlaması ve derecesi deneyimle birlikte gelir. Açıklamanın amacının her zaman terapi işini kolaylaştırmak olduğunu unutmayın. Terapi sürecinde kendini çok erken ifşa etmek, terapi durumunun güvenli olup olmadığını anlamak için daha fazla zamana ihtiyacı olan bir danışanı korkutma veya korkutma riskini taşır. Ancak dikkatli bir terapist açıklaması, danışanlar için etkili bir model olarak hizmet edebilir. Terapistin ifşası, hastanın ifşasını doğurur.

Bu terapist açıklamasının bir örneği, bir psikoterapi dergisinin son sayısında yayınlandı. Makalenin yazarı, yirmi beş yıl önce meydana gelen bir olayı anlattı. Katıldığı bir grup terapi toplantısında, grup liderinin (tanınmış bir terapist olan Hugh Mullen) sadece arkasına yaslanmakla kalmayıp gözlerini de kapattığını fark etmişti. Mektup yazarı daha sonra lidere, "Bugün nasıl bu kadar rahat görünüyorsun Hugh?" diye sormuştu. "Çünkü bir kadının yanında oturuyorum," dedi Hugh hemen.

O sırada mektubu yazan kişi, terapistin tepkisinin tamamen tuhaf olduğunu düşünmüş ve yanlış grupta olup olmadığını merak etmişti. Ancak yavaş yavaş, duyguları ve fantezileri ile açık sözlü olmaktan korkmayan bu grup liderinin grup üyeleri için harika bir şekilde özgürleştirici olduğunu keşfetti.

Bu tek yorumun gerçek bir dalgalanma gücü vardı ve bu adamın daha sonraki bir terapist olarak kariyeri üzerinde öyle bir etki yaptı ki, şimdi, yirmi beş yıl sonra, terapist modellemesinin kalıcı etkisini paylaşmak için bu mektubu yazdığı için hala minnettar hissediyordu.

DREAMS: TO ROYAL ROAD İÇİN HERE-VE-NOW

—

Rüyalar olağanüstü derecede değerlidir ve pek çok terapistin, özellikle de hayatının başlarında

kariyer, onlardan uzak dur. Bir kere, genç terapistler nadiren rüya çalışması eğitimi alırlar. Aslında, birçok klinik psikoloji, psikiyatri ve danışmanlık programı, terapide rüyaların değerinden hiçbir şekilde bahsetmez. Kendi başlarına, çoğu genç terapist, rüyanın gizemli doğasından, rüya sembolizmi ve yorumu üzerine karmaşık ve gizemli literatürden ve bir rüyanın tüm yönlerini yorumlamaya çalışmak gibi zaman alıcı bir görevden korkar. Çoğunlukla, yalnızca yoğun kişisel terapi görmüş terapistler rüyaların uygunluğunu tam olarak anlayabilir.

Genç terapistleri yorumlama konusunda endişelenmemeye teşvik ederek rüyalar üzerinde çalışmalarını kolaylaştırmaya çalışıyorum. Tam olarak anlaşılan bir rüya mı? Unut gitsin! Bu yok. Freud'un 1900 başyapıtında anlatılan Irma'nın rüyası *Rüyaların Yorumlanması*, Freud'un tam olarak yorumlamak için en çok uğraştığı tek rüya, bir yüzyıldan fazla bir süredir bir tartışma kaynağı olmuştur ve birçok seçkin klinisyen hala onun anlamı hakkında farklı görüşler geliştirmektedir.

Öğrencilere rüyaları pragmatik olarak düşünün derim. Rüyaları, bir hastanın hayatındaki kaybolan insanlar, yerler ve deneyimler hakkında bol miktarda bilgi kaynağı olarak düşünün. Ayrıca ölüm kaygısı birçok rüyaya sızar. Rüyaların çoğu rüyayı göreni uykuda tutmaya çalışırken, kabuslar, ağıldan çıkmış çıplak ölüm kaygısının rüyayı gören kişiyi korkutup uyandırdığı rüyalardır. Diğer rüyalar, benim gibi

Üçüncü Bölümde tartışılan, bir uyanış deneyiminin habercisidir; bu tür rüyalar, yaşamın varoluşsal gerçekleriyle temas halinde olan benliğin derin kısımlarından mesajlar iletiyor gibi görünüyor.

Genel olarak, terapi süreci için daha verimli rüyalar, kabuslar, tekrarlayan rüyalar veya güçlü rüyalar - hafızada sabit kalan berrak rüyalar. Hasta bir seansa birkaç rüya getiriyorsa, genellikle en yeni veya en canlı olanın en verimli çağrışımları sunduğunu görüyorum. İçimizdeki güçlü bir bilinçdışı güç, rüya mesajlarını ustaca yollarla gizlemeye çalışır. Rüyalar sadece belirsiz semboller ve diğer gizleme araçları içermekle kalmaz, aynı zamanda ruhanidirler: onları unuturuz ve rüyanın notlarını not etsek bile, notlarımızı bir sonraki terapi seansına getirmeyi unutmamız olağandışı değildir.

Freud'un onlara rüyalar dediği bilinçdışı imgelerin temsilleriyle dolu rüyalar *regia aracılığıyla*— kraliyet yolu — bilinçaltına. Ancak bu sayfalar için daha da önemlisi, rüyalar aynı zamanda hasta-terapist ilişkisini anlamanın yoludur. Terapi veya terapist temsillerini içeren rüyalara özellikle dikkat ederim. Genellikle terapi ilerledikçe terapi rüyaları daha yaygın hale gelir.

Rüyaların neredeyse tamamen görsel olduğunu, zihnin bir şekilde soyut kavramlara görsel imgeler attığını unutmayın. Bu nedenle terapi genellikle görsel olarak bir yolculuk ya da onarım işi gibi şekillerde tasvir edilir.

kişinin kendi evine yaptığı veya kendi evinde daha önce kullanılmayan, bilinmeyen odaları bulduğu bir keşif gezisi. Örneğin, Ellen'ın rüyası (bu bölümün başlarında anlatılmıştır), aybaşı kanının banyomda ıslanması şeklinde onun utancını temsil ediyordu ve güvenilirliğime olan güvensizliği, benim onu görmezden gelmem, yardımına gelmemem ve başkalarıyla konuşmakla meşgul. Aşağıdaki kısa öykü, ölüm kaygısı olan hastaları tedavi eden terapistler için önemli bir konuya ışık tutmaktadır: terapistin ölümlülüğü.

Terapistin Kırılğanlığına Dair Bir Rüya: Joan

Elli yaşındayken Joan, sürekli ölüm korkusu ve gece panikleri için terapiye gitmişti. Bu rüya uykusunu bölmeden önce birkaç haftadır bu konular üzerinde düzenli olarak çalışıyordu.

Terapistimle buluşuyorum (eminim o sensin, ama pek sana benzemese de) ve büyük bir tabakta biraz kurabiyeyle oynuyorum. Birkaç kurabiye alıyorum ve her birinin küçük bir köşesini ısıyorum ve sonra onları kırıntılara ayırıyorum ve parmaklarımla karıştırıyorum. Ardından terapist табаğı alır ve tüm kırıntılarını ve kurabiyeleri bir yudumda yutar. Birkaç dakika sonra sırtüstü düşer ve hastalanır. Daha sonra hastalanır ve ürkütücü görünmeye başlar ve uzun yeşil tırnaklar çıkarır. Gözleri ürkütücü olur ve bacakları kaybolur. Larry [kocası-

band] içeri girer ve ona yardım eder ve onu teselli eder. Bu konuda benden çok daha iyi. Dondum. Uyanıyorum, kalbim çarpıyor ve sonraki birkaç saati ölüme kafayı takmış halde geçiriyorum.

"Düşle ilgili aklına ne tür fikirler geliyor, Joan?"

"Eh, korkunç gözler ve bacaklar hatıraları canlandırıyor. Birkaç ay önce felç geçirdikten sonra annemi ziyaret ettiğimi hatırlarsın. Bir hafta komada kaldı ve ölmeden kısa bir süre önce gözleri kısmen açıldı ve 'korkunç' göründü. Ve babam yirmi yıl önce bacaklarını kaybettiği büyük bir felç geçirdi. Son aylarını tekerlekli sandalyede geçirdi."

"Bu rüyadan uyandığında ölümü kafaya takarak birkaç saat geçirdiğini söylüyorsun. Bana o saatleri hatırladığın kadarını anlat."

"Sana bahsettiğim şeylerin aynısı: sonsuza kadar karanlığa girme korkusu ve sonra artık ailem için orada olamamanın büyük üzüntüsü. Sanırım dün gece başlamamı sağlayan şey buydu. Uyumadan önce, ailemin bazı eski fotoğraflarına bakıyordum ve annem ve bizim için ne kadar kötüyse, babamın da bir varlığı olduğunu fark ettim. Sanki bunu ilk kez takdir ediyor gibiydim. Belki de babamın fotoğraflarına bakınca, her şeye rağmen yine de kendinden izler bıraktığını fark ettim.

hatta bazıları iyi izler. Evet, iz bırakma fikri yardımcı olur. Hala kullandığım annemin eski cübbesini giymek ve kızımın annemin eski Buick'ile arabaya bindiğini görmek beni rahatlatıyor."

Devam etti, "Aynı soruyu düşünen tüm o büyük düşünürleri tartışmanızdan bir şeyler alsam da, bazen bu fikirler korkuyu gerçekten yatıştırmıyor. Gizem çok ürkütücü: ölüm öyle bir bilinmez, öyle bilinmez bir karanlık."

"Yine de her gece uyurken ölümün tadına varırsın. Yunan mitolojisinde Hypnos ve Thanatos'un, uyku ve ölümün ikiz kardeş olduğunu biliyor musunuz?"

"Belki de bu yüzden uyumaktan vazgeçiyorum. Ölmek zorunda olmam o kadar barbarca, o kadar adaletsiz ki."

"Herkes öyle hissediyor. Eminim. Ama var olan anlaşma bu. Biz insanlarla olan anlaşma bu. Yaşayan ya da yaşamış olan her şeyle ilgili anlaşmadır."

"Hala çok adaletsiz."

"Hepimiz - ben, sen - tüm kayıtsızlığıyla doğanın bir parçasıyız, adalet ya da adaletsizlik duygusu olmayan bir yer."

"Biliyorum. Bütün bunları biliyorum. Sadece bu gerçeği ilk kez keşfettiğim bu çocuğun ruh haline giriyorum. Her seferinde ilk sefermiş gibi geliyor. Biliyorsun başkasıyla böyle konuşamam. Sanırım orada benimle kalmaya istekli olman sana bahsetmediğim şekillerde bana yardım ediyor. ben yapmadım

örneğin size iş yerinde kendime gerçekten güzel yeni alanlar açtığımı söylemiştim."

"Bunu duymak çok güzel Joan. Çalışmaya devam edelim. Rüyaya geri dönelim," dedim. "Rüyada seninle kalmadım: Kaybolmaya başladım. Kurabiyeler ve onların gözlerime ve bacaklarıma yaptıkları hakkında nasıl bir sezgiye sahipsiniz?"

"Şey, ben sadece kurabiyeyi kemiriyorum ve sonra karıştırıp kırıntılarla oynuyorum. Ama onları alıp hepsini yutuyorsun ve sonra sana ne yaptığına bak. Sanırım rüya, senin için çok fazla olduğum, çok fazla şey istediğim endişelerimi yansıtıyor. Bu ürkütücü konuyu kemiriyorum, ama sen dalmaya devam ediyorsun—ve sadece benimle değil, diğer hastalarınızla da. sanırım endişeleniyorum *senin* ölüm, anne babam gibi, herkes gibi ortadan kaybolacaksın."

"Pekala, bu bir gün olacak ve benim yaşlı olmamdan endişe ettiğini, ölümüm için endişelendiğini ve ayrıca ölüm hakkında konuşmanın üzerimdeki etkileri hakkında da endişelendiğini biliyorum. Ama fiziksel olarak gücüm yettiği sürece orada seninle kalmaya kararlıyım. Bana ağırlık yapmıyorsun, aksine, en derin düşüncelerinin bana güvenmene değer veriyorum ve hala bacaklarım var ve gözlerim berrak."

Joan'ın terapistini umutsuzluğa sürükleme konusundaki endişesinin bir miktar geçerliliği vardır: Kendi ölümlülükleriyle yüzleşmemiş terapistler gerçekten de kendi ölümleriyle ilgili endişelerle boğulmuş bulabilirler.

Dul Kadının Kabusu: Carol

Hastalar sadece terapisti bunaltmaktan endişe etmekle kalmaz, aynı zamanda Carol'ın rüyasında olduğu gibi, bir terapistin yapabileceklerinin sınırlarının gerçekliğiyle de yüzleştirler.

Dört yıl önce kocasının ölümünden beri yaşlı annesine bakan altmış yaşındaki dul Carol'la görüşüyordum. Terapimiz sırasında annesi öldü ve tek başına yaşarken kendini çok yalnız hisseden Carol, oğlu ve torunlarının yanına başka bir eyalete taşınmaya karar verdi. Son birkaç seansımızdan birinde şu rüyayı anlattı:

Dört kişi var - ben, bir gardiyan, bir kadın hükümlü ve siz - ve güvenli bir yere gidiyoruz. Sonra oğlumun evinin oturma odasındayız - güvenli ve pencerede parmaklıklar var. Bir anlığına -belki de tualete gitmek için- odadan çıkıyorsunuz ve aniden bir silah sesi camı kırıyor ve mahkumu öldürüyor. Sonra odaya geri gelirsin, onu orada yatarken görür ve ona yardım etmeye çalışırsın. Ama o kadar çabuk ölüyor ki, onun için hiçbir şey yapmaya, hatta onunla konuşmaya bile vaktin yok.

"Bu rüyadaki hisler, Carol?"

"O bir kabustu. Korkmuş bir şekilde uyandım, kalbim o kadar hızlı atıyordu ki yatağı salladı. Uzun süre uyuyamadım."

"Rüya denince aklına ne geliyor?"

"Ağır koruma - mümkün olduğu kadar. Sen oradaydın, bir gardiyan ve pencerede parmaklıklar. Ancak tüm bu korumaya rağmen hükümlünün hayatı yine de korunamadı."

Rüya ile ilgili devam eden tartışmamızda, merkezinin, hayati mesajının, mahkumunki gibi ölümünün önlenemeyeceği olduğunu hissetti. Rüya da hem kendisi hem de hükümlü olduğunu biliyordu. Kendini ikiye katlamak yaygın bir rüya fenomenidir; Aslında, gestalt terapi yaklaşımının kurucusu Fritz Perls, bir rüyadaki her bir bireysel veya fiziksel nesnenin rüyayı görenin bir yönünü temsil ettiğini düşünüyordu.

Her şeyden çok, Carol'ın rüyası onu bir şekilde her zaman koruyacağım efsanesini yıktı. Rüyanın birçok ilgi çekici yönü vardı (örneğin, kendi imajı sorunları, kendini bir mahkum olarak ikiye katlaması veya oğluyla birlikte yaşamın parmaklıklı bir oda görüntüsünü uyandırdığı fikriyle tasvir edildi), ancak yaklaşan son göz önüne alındığında, Terapiden sonra ilişkimize, özellikle de sunabileceklerimin sınırlarına odaklanmayı seçtim. Carol, rüyanın ona, oğlunun evine taşınmamayı ve bunun yerine benimle bağlantıda kalmayı seçse bile, onu ölümden koruyamayacağımı söylediğini fark etti.

Bu kavrayışın sonuçları üzerinde çalışarak geçirdiğimiz son üç seansımız, yalnızca benimle tedaviyi sonlandırmasını kolaylaştırmakla kalmadı, aynı zamanda bir uyanış deneyimi olarak da hizmet etti. Her zamankinden daha fazla, o

başkalarından alabileceklerinin sınırlarını anladı. Bağlantı acıyı yumuşatabilse de, insanlık durumunun en acı veren yönlerini engelleyemez. Bu içgöründen güç aldı, yaşamayı seçtiği her yere yanında taşıyabileceği gücü.

Bana Hayatın Boktan Olmadığını Söyle: Phil

Son olarak, terapist-hasta ilişkisinin yönlerini aydınlatan bir rüya örneği.

Sen hastanede çok ağır hasta olan bir hastasın ve ben senin doktorunum. Ama seninle ilgilenmek yerine ısrarla, mutlu bir hayatın olup olmadığını soruyorum. Bana hayatın boktan olmadığını söylemeni istedim.

Seksen yaşındaki ölümden korkan Phil'e rüya hakkındaki düşüncelerini sorduğumda, hemen kanımı emiyormuş gibi hissettiğini, benden çok fazla şey istediğini söyledi. Rüya, bu endişeyi, benim hasta olmama ve o doktor olmasına rağmen, ihtiyaçlarının her şeyden üstün geldiği ve benden bir şey istemekte ısrar ettiği bir anlatı ile tasvir ediyor. Sağlığından ve tüm ölü ya da engelli arkadaşlarından umutsuzluk içinde ve ona hayatın boktan olmadığını söyleyerek ona umut vermemi istiyor.

Rüyanın yönlendirmesiyle, açıkça sordu, "Sana çok mu yük oluyorum?"

"Hepimizin yükü aynı," diye yanıtladım, "ve sizin çekirdekteki solucanla [daha önce kullandığı bir ölüm terimi] yüzleşmeniz benim için ağır ama aydınlatıcı. Seanslarımızı dört gözle bekliyorum ve amacım, kendi zevkinizi yeniden kazanmanıza ve yaşam deneyiminizden gelen bilgelikle yeniden bağlantı kurmanıza yardımcı olmaktan geliyor."

-

Bu kitaba, ölüm kaygısının psikoterapi söylemine nadiren girdiğini gözlemleyerek başladım. Terapistler birkaç nedenden dolayı konudan kaçınırlar: ölüm kaygısının varlığını ya da ilişkisini inkar ederler; ölüm kaygısının aslında başka bir şeyle ilgili kaygı olduğunu iddia ederler; kendi korkularını ateşlemekten korkabilirler; veya ölümlülük konusunda çok şaşkın veya umutsuz hissedebilirler.

Umarım bu sayfalarda en karanlık olanlar da dahil tüm korkularla yüzleşmenin ve keşfetmenin gerekliliğini ve uygulanabilirliğini aktarmışımıdır. Ancak yeni araçlara ihtiyacımız var - farklı bir dizi fikir ve farklı bir terapist-hasta ilişkisi. Ölümle doğrudan karşı karşıya kalan büyük düşünürlerin fikirlerine katılmamızı ve yaşamın varoluşsal gerçeklerine dayalı terapötik bir ilişki kurmamızı öneriyorum. Herkesin kaderinde hem hayatın coşkusunu hem de ölüm korkusunu yaşamak vardır.

Etkili terapi için çok önemli olan samimiyet, bir terapist dürüstçe davrandığında yeni bir boyut kazanır.

varoluşsal sorunlarla. Bu tür hastaların tuhaf bir ıstıraptan mustarip olduklarını ve tarafsız, kusursuz, kalıcı bir şifacıya ihtiyaç duyduklarını varsayan bir tıbbi modelin kalıntılarını terk etmek zorundayız. Hepimiz aynı terörle, ölümlülüğün yarasıyla, varoluşun özündeki solucanla karşı karşıyayız.

son söz

-

L Bir Rochefoucauld'un özdeyişı, "Le soleil ni la mort ne se
başlık sayfasında alıntılanan peuvent Regarder
en face", güneşe veya ölüme bakmanın zararlı
olduğuna dair halk inancını yansıtıyor. Güneşe bakmayı
kimseye tavsiye etmem ama ölüme bakmak bambaşka
bir şey. Ölüme tam ve sarsılmaz bir bakış bu kitabın
mesajıdır.

Tarih, ölümlü inkar ettiğimiz alacalı yolların
örnekleriyle doludur. Örneğin, baştan sona incelenmiş
yaşamın sadık savunucusu olan Sokrates, "bedenin
aptallığından" kurtulduğu için minnettar olduğunu ve
sonsuzluğu benzer düşünen ölümsüzlerle felsefi sohbette
geçireceğinden emin olduğunu söyleyerek ölümlüne gitti.

Kendini eleştirel bir şekilde keşfetmeye kendini
adanmış, düşüncenin en derin katmanlarını kazmakta
ısrarcı olan çağdaş psikoterapi alanı, duygusal
yaşamımızın çoğunun altında yatan en önemli ve
yaygın faktör olan ölüm korkumuzu incelemekten de
uzaklaşmıştır.

Son iki yılda arkadaşlarımla ve meslektaşlarımla
olan ilişkilerimde bu kaçınmayı yaşadım.

ilk elden. Normalde, kendimi yazıya kaptırdığımda işim hakkında uzun sosyal sohbetlere alışığım. Bu kitapla öyle değil. Arkadaşlarım sık sık şu anki projem hakkında bilgi alırlar. Ölüm korkusunun üstesinden gelmek hakkında yazdığımı söylüyorum. Konuşma Sonu. Sadece birkaç istisna dışında kimse devam sorusu sormuyor ve çok geçmeden farklı bir konuya geçiyoruz.

Diğer korkularla yüzleştığımız gibi ölümle de yüzleşmemiz gerektiğine inanıyorum. Nihai sonumuzu düşünmeli, kendimizi ona alıştırmalı, inceleyip analiz etmeli, onunla akıl yürütmeli ve korkunç çocukluk ölüm çarpıklıklarını atmaliyiz.

Ölümün katlanılamayacak kadar acı verici olduğu, düşüncenin bizi mahvedeceği, gerçek hayatı anlamsız kılmamak için geçiciliğin inkar edilmesi gerektiği sonucuna varmayalım. Böyle bir inkar her zaman bir bedel gerektirir - içsel hayatımızı daraltır, görüşümüzü bulanıklaştırır, rasyonelliğimizi köreltir. Sonunda kendini aldatma bizi yakalar.

Kaygı her zaman ölümle yüzleşmemize eşlik edecek. Şimdi bu kelimeleri yazarken hissediyorum; öz-farkındalık için ödediğimiz bedeldir. Bu nedenle, ham ölüm terörünün günlük yönetilebilir kaygıya indirgenebileceğini ima etmek için alt başlıkta kasıtlı olarak ("kaygı" yerine "terör" kullandım). Ölümün yüzüne rehberlikle bakmak sadece korkuyu bastırmakla kalmaz, yaşamı daha dokunaklı, daha değerli, daha canlı kılar. Ölümle böyle bir yaklaşım, yaşam hakkında talimatlara yol açar. Bu amaçla ölüm terörünün nasıl azaltılacağına odaklandım.

uyaniş deneyimlerini nasıl tanımlayacağınızı ve bunlardan nasıl yararlanacağınızı.

Bunun kasvetli bir kitap olmasını istemiyorum. Bunun yerine, insani durumumuzu -sonluluğumuzu, ışıktaki kısa zamanımızı- kavrayarak, gerçekten kavrayarak, yalnızca her anın kıymetini ve saf varlığın zevkini tatmaya değil, aynı zamanda şefkatimizi artırmaya geleceğimizi umuyorum. kendimiz ve diğer tüm insanlar için.

Notlar

-

Birinci Bölüm: Ölümcül Yara 9

*Neden tavsiyeye uymuyorsunuz:*Adolph Meyer, Jerome Frank tarafından alıntılandı, kişisel iletişim, 1979.

- 9 *Gizli ve kılık değiştirmiş, çeşitli belirtilerle dışarı sızıyor:* Ölüm kaygısı üzerine (çoğu "Terör Yönetimi Teorisi" savunucularından) geniş, çok aktif bir deneysel araştırma alanı vardır; bu, ölüm kaygısının her yerde mevcut olduğunu ve benlik saygısı üzerindeki büyük etkisini gösterir; olağanüstü geniş bir yelpazede kişilik özellikleri, inançları ve davranışları üzerine; ve kişinin kültürel dünya görüşünün ve onaylanmış standartlarının kararlılığı üzerine. Örneğin bkz. Solomon, S., Greenberg, J. ve Pyszczyński, T. "Gurur ve Önyargı: Korku ve Ölüm ve Sosyal Davranış." *Psikoloji Biliminde Güncel Yönler*, 2000, 9(6), 200-204; Pyszczyński, T., Solomon, S. ve Greenberg, J. *11 Eylül'ün Ardından: Terörün Psikolojisi*. Washington, DC: Amerikan Psikoloji Derneği, 2002.

İkinci Bölüm: Ölüm Kaygısını Tanımak

- 12 *Çek varoluşçu romancı Milan Kundera şunları öneriyor:* Roth, P. *Shop Talk: Bir Yazar ve Meslektaşları ve Çalışmaları*. Boston: Houghton Mifflin, 2001, s. 97.

- 18 *O metnin dikkatli bir okuması:*Daha fazla ayrıntı için Freud, S. ve Breuer, J. *Histeri Üzerine Çalışmalar*(J. Stracey, ed. ve çev.). New York: Basic Books, 2000. (İlk yayın tarihi 1895.) *İki neden*
- 18 *sundu:*Freud, S.*Engellemeler, Belirtiler ve Anksiyete*(J. Strachey, çev.). Londra: Hogarth Press, 1936. (İlk olarak 1926'da yayınlandı.)
- 18 *Freud dokunaklı bir şekilde yazmış olsa da:*Freud, S. "Savaş ve Ölüm Üzerine Zamanın Düşünceleri: Ölüme Karşı Tutumlarımız." *Sigmund Freud'un Toplanan Kağıtları*.Cilt 4. Londra: Hogarth Press, 1925; ayrıca bkz. Yalom, kimlik *Varoluşçu Psikoterapi*.New York: Temel Kitaplar, 1980, s.
- 19 64-69. *Robert Jay Lifton'ın dediği gibi, ölümü "ölümden arındırma"*.Lifton, RJ *Kırık Bağlantı*.New York: Simon & Schuster, 1979.
- 19 *Aslında şu iddia edilebilir:*Spiegel, D. "Zaman Tutucu Olarak İnsan: Felsefi ve Psikoterapötik Sorunlar." *amerikan Psikanaliz Dergisi*,1981,41(5), 14.
- 20 *Hastadan mezar başında meditasyon yapmasını istemek:*Freud ve Breuer, 1895/2000.
- 28 *Fikirler ve bağlantı arasında yaptığı ikilem:* Fikirlerin gerekli sinerjisi ve insan bağlantısı, romanımdaki ana temadır.*Schopenhauer Tedavisi*. New York: HarperCollins, 2005.

Üçüncü Bölüm: Uyanış Deneyimi 31

Bunun yerine, bir varoluşsal şok terapisiydi: Psikiyatri literatüründe, bu tür deneyimler genellikle "sınır deneyimler" olarak etiketlenir.

- almanca varoluşsal analitik terim *Grenzsituationen*, insan sınırları veya sınırları anlamına gelir. Ama terim *sınır* Çağdaş terapide sorunludur, çünkü birincil referansı çerçeveye, yani terapötik ilişkinin sınırlarına ve terapötik olmayan ilişkilerden kaçınmaya yöneliktir. Bu yüzden terimi öneriyorum *yaniş deneyimi*.
- 34 *Birçoğu bir azalma bildirdi*:Yalom, kimlik *Varoluşçu Psikoterapi*.New York: Temel Kitaplar, s. 160.
- 43 *Bir sonraki seansımızda yüksek sesle okudum*:Tolstoy, L.*Anna Karenina*.New York: Modern Kütüphane, 2000, s. 168. (İlk olarak 1877'de yayınlandı.)
- 49 *Çok önemli bir konu*:Bu sonuç, ölüm kaygısı ile yaşam doyumu arasındaki ters ilişkiyi doğrulayan bir doktora araştırma tezi tarafından desteklenmektedir - başka bir deyişle,*yaşam doyumu ne kadar azsa ölüm kaygısı o kadar fazladır*.Godley, C.*Ölüm Kaygısı, Savunma Tarzları ve Yaşam Doyumu*.Yayınlanmamış doktora tezi, Colorado Eyalet Üniversitesi, 1994.
- 50 *Yunanlı Zorba'nın yaptığı gibi*:Kazancakis, N.*Yunan Zorba*. New York: Simon & Schuster, 1952. (İlk olarak 1946'da yayınlandı.)
- 50 *Sartre, otobiyografisinde*:Sartre, J.-P.*Sözler*.New York: Vintage Kitaplar, 1981, s. 198. (İlk olarak 1964'te yayınlandı.)
- 67 *Perdeli verandadayım*:Bu rüyayı Yalom'da anlattım, *IDAnne ve Hayatın Anlamı*.New York: Temel Kitaplar, 1999, s. 138.

Dördüncü Bölüm: Fikirlerin Gücü

- 81 *Bu argümanı yeniden dile getirenlerden:*Nabokov, V. *Konuş, Hafıza.*New York: Putnam, s. 19. (İlk olarak 1951 olarak yayınlandı*Kesin kanıt.*)
- 87 *İçinde*Terapinin Hediyesi,*bir olayı anlatıyorum:* Yalom, kimlik*Terapinin Armağanı: Yeni Nesil Terapistlere ve Hastalarına Açık Mektup.*New York: HarperCollins, 2001, s. 187-194.
- 90 *Freud argümanı şöyle ifade eder:*Freud, S. "Geçicilik Üzerine." J. Strachey'de (ed. ve çev.),*Sigmund Freud'un Tam Psikolojik Eserlerinin Standart Sürümü.*Cilt 14. Londra: Hogarth Press, 1955, s. 304-307. (İlk olarak 1915'te yayınlandı.)
- 93 *Nietzsche, en büyük aforizmacı:*Nietzsche, F.*İnsan, Çok İnsan.*Cilt 2. Cambridge: Cambridge University Press, 1986, s. 250. (Aslen 1878'de yayınlandı.)
- 93 *John Gardner'ın harika romanında:*Gardner, J.*Grendel.* New York: Vintage Press, 1989, s. 133. (İlk olarak 1971'de yayınlandı.)
- 99 *Bunları kendinize yüksek sesle okumayı deneyin:*"Ebedi dönüş" düşünce deneyi fikri, tamamen M.Ö. *Böyle Buyurdu Zerdüşt*,ancak bu alıntı daha önceki bir çalışmadandır: Nietzsche, F.*Eşçinsel Bilim*(W. Kaufman, çev.). New York: Eski Kitaplar, 1974, s. 273. (İlk olarak 1882'de yayınlandı.)
- 104 *Nietzsche iki "granit" cümle iddia etti:*Nietzsche, F. *Böyle Buyurdu Zerdüşt.*New York: Penguin Kitapları. (İlk olarak 1891'de yayınlandı.)

- 109 *"Bazıları yaşam kredisini reddediyor"*:Sıra, Ö. *Will Terapisi ve Hakikat ve Gerçek*.New York: Knopf, 1945, s. 126. (İlk olarak 1930'da yayınlandı.)
- 110 *Otto Rank yararlı bir dinamik ortaya koydu*:Rütbe, 1930/1945, s. 119-133.
- 110 *Bu formülasyon nihayetinde omurga haline geldi*:Becker, E. *Ölümün Reddi*.New York: Özgür Basın, 1973.
- 112 *Böyle bir insan için faydalı buluyorum*.Schopenhauer, A. "İnsan Nedir", "İnsan Neye Sahiptir" ve "Bir Adam Neyi Temsil Eder". *Parerga ve Paralipomena*.Cilt 1. Oxford: Oxford University Press, 1974, s. 323-403. (İlk olarak 1851'de yayınlandı.)

Beşinci Bölüm: Bağlantı Yoluyla Ölüm Terörünün Üstesinden

Gelmek

- 119 *Onay her yerde bulunur*:Lambert, C. "Mutluluğun Bilimi." *Harvard*, Ocak/Şubat 2007. www.harvarddergisi.com/on-line/010783.html.
- 120 *Yunan tanrıları bile korkudan kaçtı*:Örneğin, bkz. Euripides'in oyununun sonunda Artemis'in konuşması
- 120 *Hippolitus*. William James'in yazdığı gibi:James, W. *Psikolojinin İlkeleri*.Cilt 1. New York: Henry Holt, 1893, s. 293. *Çin köylü kültürünü düşünün*:Yardley, J. "Uzak Çin'deki Ölü Bekarlar Hala Eş Buluyor." *New York Times*, 5 Ekim 2006. www.nytimes.com/2006/10/05/world/asia/05china.html?ex=1180065600&en=3873c0b06f9d3e41&ei=5070.
- 125 *Yakın zamanda yapılan bir anket şunları belirtti*:Fox, S. ve Fallows, D. *İnternet Sağlık Kaynakları*.2003. <http://www.hetinitiative.org>

- /sub-resources/ehlstudentresearchthorndike.html. Pew İnternet ve Amerikan Yaşamı Projesi. 27 Ocak 2007, http://www.pewinternet.org/PPF/r/95/report_display.asp adresinden alındı.
- 125 *Araştırmalar, lider liderliğindeki grupların*. Spiegel, D., Bloom, JR ve Yalom, ID "Metastatik Kanserli Hastalar için Grup Desteği: Randomize Prospektif Sonuç Çalışması." *Genel Psikiyatri Arşivleri*, 1981, 38 (5), 527-533; Spiegel, D. ve Glafkides, MS "Effects of Group Confrontation with Death and Dying." *Uluslararası Grup Psikoterapisi Dergisi*, 1983, 33(4), 433-447.
- 125 *Son araştırmalar da şunu doğruluyor*. Lieberman, MA ve diğerleri. "Meme Karsinomu için Elektronik Destek Grupları: Klinik Bir Etkililik Denemesi." *Kanser*, 2003, 97(4), 920-925; Lieberman, MA ve Goldstein, B. "Kendi Kendine Yardım Çevrimiçi: Meme Kanseri Bülten Panolarının Sonuç Değerlendirmesi." *Sağlıklı psikoloji*, 2005, 10(6), 855-862.
- 130 *Bir zamanlar, on yıllar önce*. Romanımda ölmek üzere olan bir kadınla yatakta yatma olayını kurguladım. *Kanepede yatmak* (New York: Temel Kitaplar, 1996).
- 132 *Pascal'ın dediği gibi*. Pascal, B. *Pensé'ler*. New York: Penguin, 1995. (İlk yayın tarihi 1660.)
- 132 *Yeni bir oyunun son provasında*. <http://mednews.stanford.edu/releases/2006/october/deavere.html>.
- 136 *Böyle görüntüler olduğunu öğrendim*. Seligman, M. *Otantik Mutluluk*. New York: Özgür Basın, 2002.
- 139 *Aynı stratejiyi uyguladım*. Bazıları yaklaşımımın haksız olduğunu düşünebilir. Ne de olsa terapistler yardıma ihtiyaç duyduğunda ve terapi aradığında, aynı ilgiyi hak etmiyorlar mı?

ve diğer müşteriler gibi nurturance? Pek çok terapisti hasta olarak görüyorum ve asla bu düşünce tarzına kapılmadım. Çok fazla kişisel uzmanlığa sahip biriyle tanıştığımda, bu uzmanlığı her zaman onun adına kullanmaya çalışacağım.

- 144 *Sanatçıların ve yazarların lejyonları*:Whittier, JG "Maud Muller." 1856. http://en.wikiquote.org/wiki/John_Green_yaprak_Whittier.

Altıncı Bölüm: Ölüm Farkındalığı

- 149 *Nietzsche bir keresinde şu yorumu yaptı*:"Yavaş yavaş, şimdiye kadarki her büyük felsefenin ne olduğu benim için netleşti: yani yazarının kişisel itirafı ve bir tür istem dışı hatıra; ayrıca her felsefedeki ahlaki (veya ahlaksız) niyetler, tüm bitkinin içinden büyüdüğü gerçek yaşam tohumunu oluşturdu." Nietzsche, F.*İyi ve kötünün ötesinde*.New York: Eski Kitaplar, 1966, s. 13. (İlk olarak 1886'da yayınlandı.)
- 151 *Buffalo Bill'in feshedilmiş hali*:"Buffalo Bill'in Telif Hakkı 1923, 1951, (c) 1991, EE Cummings Trust Müteveli Heyeti tarafından. Telif hakkı (c) 1976, George James Firmage'den, *Komple Şiirler: 1904-1962*EE Cummings, George J. Firmage tarafından düzenlendi. Liveright Publishing Corporation'ın izniyle kullanılmıştır.
- 187 *Thomas Hardy'ye katılıyorum*:Hardy, T. "De Profundis II" (1895)-96).*Geçmişten Günümüze Şiirler*.[http://info.motions.com/etexts/gutenberg/dirs/etext02/pmpst10 .htm](http://info.motions.com/etexts/gutenberg/dirs/etext02/pmpst10.htm).
- 196 *Faulkner aynı inancı dile getirdi*:Southall, TW'den alıntı *Zamana ve Yere Dair: Walker Evans ve William Christenberry*.San Francisco: Fotoğraf Dostları, 1990.

- 196 *Ve Paul Theroux dedi ki*:Theroux, P. "D Ölüm içindir." S. Spender'da (ed.),*Hockney'in Alfabeti*.New York: Rastgele Ev, 1991.
- 196 *Bu hipnotik terapi tekniği*:Bu bölünmüş ekran tekniğini bana ilk önce David Spiegel önerdi. Bkz. Spiegel, H. ve Spiegel, D.*Trans ve Tedavi: Hipnozun Klinik Kullanımları*.Washington, DC: Amerikan Psikiyatri Yayınları, 2004.
- 197 *Ancak diğer yarısı bunu dengeler*:Dawkins, R.*Tanrı Yanılgısı*.Boston: Houghton Mifflin, 2006, s. 361.
- 198 *Kundera'nın dediği gibi*:Roth, P.*Shop Talk: Bir Yazar ve Meslektaşları ve Çalışmaları*.Boston: Houghton Mifflin, 2002.

Yedinci Bölüm: Ölüm Kaygısıyla Başa Çıkmak

- 215 *Terapötik eylem*:Yalom, kimlik *Terapinin Hediyesi*. New York: HarperCollins, 2002, s. 37.
- 220 *Ayrıca, onlarca yıldır gönderdim*:Bu tekniği Yalom, ID'de daha ayrıntılı olarak tartışıyorum.*Grup Psikoterapisi Teorisi ve Uygulaması*.(5. baskı) New York: Basic Books, 2005, s. 456-468.
- 224 *Teknik yaklaşımı tartıştım*:Yalom, 2002, s. 46-54.
- 238 *O iyi geceye nazikçe gitmeyin*:Thomas, D. Dylan Thomas tarafından yazılan "O İyi Geceye Nazikçe Gitme" (altı satırlık alıntı),*Dylan Thomas'ın Şiirleri*,telif hakkı © 1952 Dylan Thomas'a aittir. New Directions Publishing Corp.'un izniyle yeniden basılmıştır.

- 252 *Geçenlerde yazdığım bir hikayeyi okudum:*Bu hikaye Yalom, ID'de görünüyor *Aşkın Cellatı*.New York: Temel Kitaplar, 1989.
- 263 *Bu terapist açıklamasına bir örnek:*Wright, F. "Görölmek, Taşınmak, Bozulmak ve Yeniden Yapılanmak: İlişkisel Bir Perspektiften Grup Liderliği." *Uluslararası Grup Psikoterapisi Dergisi*,2004,54(2), 235-250.

yazar hakkında

-

Irvin D. YalomStanford Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde Psikiyatri Fahri Profesörüdür. Kesin ders kitabının yazarı*Psikoterapi Teorisi ve Pratiği*,On sekiz dilde 700.000 kopya satan ve şu anda beşinci baskısında olan *varoluşsal Psikoterapi*,o zamanlar var olmayan bir ders için bir ders kitabı. Dr. Yalom, genel okuyucu için terapi hikayeleri koleksiyonu da dahil olmak üzere birçok ticari kitap yazmıştır.*Aşkın Cellatı*,hangisiydi *New York Times*En çok satan kitap; romanlar*Nietzsche Ağladığında*,ayrıca Amerika Birleşik Devletleri, İsrail, Yunanistan, Türkiye, Arjantin, Brezilya ve Almanya'da (bir milyondan fazla kopya sattığı) en çok satan;*anne ve hayatın anlamı*, gerçek ve kurgulanmış terapi hikayeleri koleksiyonu; *Terapinin Hediyesi*; ve*Schopenhauer Tedavisi*.Dr. Yalom'un Palo Alto ve San Francisco, California'da aktif fakat yarı zamanlı özel muayenehanesi vardır.

Bir Okuyucu kılavuzu
ile
Güneş bakmak

Bir Okuyucu Kılavuzu

Güneşe bakmak

—

ben
Ervin Yalom yazdığını söyledi *Güneşe bakmak* ölümle kendi yüzleşmesinden kaynaklanan son derece kişisel bir kitap olarak. "Ölüm korkusunu her insanla paylaşıyorum: asla kopmadığımız karanlık gölgemizdir."

Siz de ölümle karşılaştınız mı? Korkusunu paylaşıyor musunuz yoksa hayatınız üzerinde bu kadar karanlık bir gölge mi var? Hepimiz için olmasa da çoğumuz için böyle karanlık bir gölgenin var olduğuna katılmıyor musunuz?

Okuduktan sonra *Güneşe bakarak*, Bu soruları, bir grup okuyucu arkadaşınızla veya sadece kendi başınıza sormak isteyebilirsiniz. Gruba veya kendinize soracağınız aşağıdaki soruların, Dr. Yalom'un kitabında ortaya çıkan sorunlar ve sorular hakkında bir sohbet başlatmaya yardımcı olacağını umuyoruz.

TO TITLE VE SUBTITLE OF Btammam

—

Ölümle yüzleşmenin güneşe bakmak gibi olduğunu kabul ediyor musunuz - acı verici, zor ama gerekirse gerekli bir şey.

insanlık halimizin gerçek doğasını, sonluluğumuzu, ışıktaki kısa zamanımızı kavrayan tam bilinçli bireyler olarak yaşamaya devam mı edeceğiz?

Dr. Yalom'un alt başlıkta ölümün “terörünü” yenmek ile korkuyu değil arasında yaptığı ayrımı anlıyor ve katılıyor musunuz? Neden sadece teröre odaklanalım? İnsanın ölüm korkusunu asla yenemeyeceği doğru mu?

CHAPTERÖNE

—

Webster'ın sözlüğü, epikürün kendini lüks yaşama ve duyusal zevke adanmış biri olduğunu söylüyor. Dr. Yalom, sizi Yunan filozof Epikuros'un hepimize öğretecek daha değerli bir şeyi olduğuna ikna etti mi, eğer öyleyse, nedir?

Altı yaşından ergenliğe kadar olan çocuklar sizinle hiç ölüm korkusu hakkında konuştular mı? Ölümü hiç merak ediyorlar mı?

Dünyanızdaki gençler ölüm takıntısı ve kaygısında bir artış veya hatta bir “patlama” yaşıyorlar mı ve eğer öyleyse, bunu nasıl ifade ediyorlar?

Muhtemelen Sigmund Freud'un zihinsel sorunlarımızın çoğunun bastırılmış cinselliğin bir sonucu olduğuna inandığını biliyorsunuzdur. Irvin Yalom, aksine, kaygımızın ve psikopatolojimizin çoğunun ölüm kaygısına kadar izlenebileceğini söylüyor. Katılıyor musun? Bu senin için doğru mu?

CHAPTER TWO

—

Ölümle ilgili en büyük korkunuz nedir? Bunu kelimelere dökebilir misin? Görselleştirebilir misin?

Gerçekten ölüm korkusuna dayandığınızı düşündüğünüz endişe veya korkularınız oldu mu?

CHAPTER T ÜCRETSİZ

—

Hayatınızda hiç büyük bir hastalık, boşanma, iş kaybı, emeklilik, sevdiğiniz birinin ölümü, güçlü bir rüya veya önemli bir yeniden birleşme gibi bir “uyanış deneyimi” yaşadınız mı?

Bu tür bir deneyim geçmişte sizi nasıl etkiledi ya da etkilemedi? Sizce böyle bir uyanış, yaşamı daha fazla takdir etmenizi veya ölüm hakkında farklı hissetmenizi sağlama potansiyeline sahip mi?

CHAPTER F BİZİM

—

Hayatınızdaki “dalgalanma” ile bugüne kadar kimi etkilediğinizi düşünüyorsunuz? Gelecekte dalgalanma ile kimleri etkileyebileceğinizi düşünüyorsunuz?

Stres zamanlarında veya ölüm korkusu yaşadığınızda kendinize tekrar ettiğiniz “Beni öldürmeyen beni güçlendirir” veya “Kendin ol” gibi aforizmalar, fikirler veya sözler var mı?

CHAPTERF BEN SAHİBİM

—

Başka biriyle yakın ilişki içinde olmanın ölüm korkusuyla başa çıkmanıza yardımcı olabileceğine katılıyor musunuz?
Kendiniz hiç böyle bir deneyim yaşadınız mı?

Hiç diğer insanlardan soyutlanmanın yalnızlığını hissettiniz mi?

Yalom'un varoluşsal yalnızlık dediği şeyi, sen olmanın nasıl olduğunu senden başka kimsenin bilmediğini ve ölümün hayatın boyunca kurduğun dünyanın da bir sonu olduğunu anladığında hissettin mi?

Dr. Yalom, Ingmar Bergman filminden alıntı yapıyor *Yabani çile*kempatinin nasıl çalıştığına harika bir örnek olarak. Bildiğiniz veya bilmek istediğiniz şekliyle insan empatisini gösteren, izlediğiniz belirli bir film var mı?

Hayatınızda beş ya da on yıl ileriye bakıp, şu anda yaptığınız şeyi yapmaya devam ederseniz yaşayacağınız pişmanlıkları hayal edebiliyor musunuz? Bundan bir veya beş yıl sonra geriye dönüp baktığınızda yeni pişmanlıklar inşa etmeyecek şekilde yaşadığınızı hayal edebiliyor musunuz?

CHAPTERSIX

—

İnsan ölümüyle ilgili ilk deneyiminizi hatırlıyor musunuz? Size gerçekten yakın olan ve ölen ilk kişi kimdi ve bu sizin için nasıl bir deneyimdi?

Çok cenazeye gittin mi? Hafızanıza takılan birkaç tanesini düşünün.

Hiç ölüme yakın bir deneyim yaşadınız mı? Tepkiniz ne oldu? Şimdi bunun hakkında nasıl hissediyorsun?

Çocukluk hayallerinizi gerçekleştirdiğinizi düşünüyor musunuz? Potansiyelinizi gerçekleştirdiniz mi?

Dr. Yalom'un çalışmalarının ve kişisel inançlarının, doğaüstü inançları reddeden seküler, varoluşçu bir dünya görüşüne dayandığını söylemesi hakkında ne düşünüyorsunuz?

İnanç ya da din, ölümle nasıl başa çıktığının bir parçası mı? Dr. Yalom'un ahirete inanmaması ve beynin (ve zihinle ilgili her şeyin) beynin çalışmayı durdurmasıyla sona erdiğini söylemesi hakkında ne düşünüyorsunuz?

CHAPTERSBİLE

—

Daha önce psikoterapi gördünüz mü ya da şu anda görüyor musunuz?

Terapistiniz kendisi hakkında herhangi bir şey ifşa ediyor mu? Bu senin için nasıl bir şey? Terapistinizden daha fazla açıklama isteğiniz var mı?

Terapiniz, daha derin bir incelemede ölüm kaygısıyla ilişkili olduğu ortaya çıkan sorunlarla hiç ilgilendi mi?

Dr. Yalom'un “akıllı olmak için mahzende havlayan vahşi köpekleri dinlemeyi öğrenmelisin” tavsiyesi sizin için ne ifade ediyor?

dizin

-

A

Absürtl  k, duygu, 200
Afrika, 132
Ahiret, Hristiyan yapısı,
79, 118
AIDS, 132
Büyük   skender, 168 Alice
(klinik skeç), 37-45,
126-131; hayal, 39-40
Alternatifler hariç, fikir,
93-94
Alzheimer hastalığı, 38
Amelia (251-261), 250
a  k fati, 100
Antik Yunan filozofları, 2,
59
Anika, 42, 91-92
Anna Karenina (Tolstoy), 43
Annihilation, korku, 115
Aforizma, 92-112
Aquinas, Thomas, 163
Aristoteles, 6, 104, 163, 187
ataraksi, 2
Atina, 6
Augustine, Aziz, 32
Aurelius, Marcus, 32, 114
  zg  nl  k, 200

Uyanış deneyimi, 31-75;
ve gündelik kip ile ontolojik kip
arasındaki fark, 33-35; rüyalar,
67-73; ömrünün sonunda,
35-37; tedavi sonu olarak,
73-75; keder, 35-37, 37-56;
yaşam kilometre taşları, 60-67;
ana
36-37 için katalizörler; ana
karar olarak, 56-60; genel
bakış, 31-33; zamanlama ve,
217- 221

B

Baltimore, Maryland, 166, 170
Banville, J., 162
Barbara (klinik skeç), 84-86
Becker, Ernest, 110-111
Varlık: farkındalık, 36-37;
ve ontolojik mod, 33
Bellow, S., 162
Beowulf, 93
Bergman, I., 123-124
Bergson, Henri, 181
Bernice, 108-112; rüya, 111
Doğum Günü, 62-67
Vahiy Kitabı, 51

Bosch, Hieronymous, 80
 Breuer Joseph, 18
 Brooklyn Sanat Müzesi, 118
 Budizm, 91-92
 "Buffalo Bill'in Feshedilmesi" (Cum-
 mings), 151
 Bulge, Savaşı, 171

C

Kaliforniya, 45, 46
 Camus, A., 200
 Carol (klinik skeç), 270-272;
 rüya, 270
 Carrey, Jim, 107
 Çin köylü kültürü, 122
 Hıristiyan varoluşçuluk, 200
 Hıristiyanlık, 79, 118, 134, 249,
 250; ikonografisi, 190;
 ortaçağ, 80
Noel Şarkısı, A(Dickens), 31
 Chrysippus, 32
 Çiçero, 32
 Kolej toplantıları, 60-61 Bağlantı:
 ve yalnızlığı hafifletmek
 ölüm çizgisi, 133-134; ve kişisel
 bilgeliği keşfetme, 138-140; ve
 empati, 123-125; insan,
 119-125; ve yalnızlık, 120-122;
 ve modelleme, 136-137; ölüm
 terörünün üstesinden gelmek,
 115-147; kişisel, 179-185; ölüm
 kaygısının üstesinden gelme
 gücü, 205-221; ve varlığın
 gücü, 125-131; ve hareket
 halindeyken dalgalanma, 133-
 137; ve minnettarlığın rolü,
 134-136;

ve kendini ifşa, 131-133; ve
 kendini gerçekleştirme, 140-
 146; ve pişmanlığın değeri,
 145- 146; ve uyanma, 146-147

İçerik, 203-205

Çığlıklar ve Fısıltılar(Bergman),
 123-124, 130

Timsah adam (Steve Irwin), 111
 Cummings, EE, 151-152 Cynics,
 6

D

Dalay Lama, 163
 Dawkins, Richard, 197, 250 Ölüm:
 inkar, 117; kader olarak,
 115; diseksiyon korkusu, 213-
 214; yaşam döngüsü boyunca,
 3-6 korkusu; fikri, 33;
 kaçınılmazlığı, 78; yalnızlık,
 133-134; her yerde var olan
 korku, 77; senaryolar, 12; ve
 cinsellik, 212-213; sembolik
 biçimde, 22; nihai hiçlik, 80-81;
 hakkında kitap yazma üzerine,
 195-198

Ölüm kaygısı: kaygı olarak

hiçbir şey, 22-30; üzerinde
 düşünülmesi gereken aforizmalar,
 92-112; gizli, 7, 21-22; kılık
 değiştirmiş, 45-50; varoluşçu
 yaklaşım, 118-119; yaşam kaygısına
 karşı, 110; açık, 12-16; üstesinden
 gelmede bağlantı gücü, 205-221;
 tanıma, 11-30; başka bir şeyin vekili
 olarak, 16-22

Ölüm farkındalığı, 140-146;

kişisel hesap, 149-198;

ve kişisel bağlantılar ve geçicilik, 179-185; ve ölümle kişisel başa çıkma, 177-185; ve karşılaşılan kişisel ölümler, 150-159; ve ölümle kişisel karşılaşmalar, 159-161; ve kişisel danışmanlar, 165-176; dini teselli ve inanç, 185-195; ve dalgalanma, 178-179

Ivan Ilych'in ölümü(Tolstoy), 35-37, 75

Ölümün İnkarı,(Becker), 110-111

Danimarka, 41

Umutsuzluk, 201

determinizm, 200

Dickens, Charles, 31, 149,

198 İlahi Varlık, 5

"Kibar Olma" (Thomas), 238

Dorothy (klinik skeç), 101-104

Dostoyevski, F., 32, 242 Düşler, 67-73; keder, 68-71; olarak

buraya ve şimdiye giden kraliyet yolu, 263-274

DSM teşhisi, 218

Ölmek, izolasyon, 122

E

Mısır, antik, 117

Ellen (klinik skeç), 225-228, 266

Empati, 123-125, 241

Enkidu, 1

Aydınlanma, 59

Epikürcü,2

Epikuros, 2, 3, 177, 249; yaşlanmayan bilgelik, 77-82; bahçesi, 6 *Özgürlükten Kaçış*(itibaren), 163

Emlak planlaması, 61-62

Ebedi dönüş, fikri, 98-104

Lekesiz Ebedi Güneş Işığı Zihin(film), 107

Avrupa kültürü, 118

Günlük mod, 33, 36

Her adam,86, 133-134

Varoluş(Mayıs), 172 Varoluşsal: anlamı, 200-203 *varoluşçu psikoterapi*(Yalom),

19, 174, 189, 192-193, 201

F

İnanç, 185-195

Silahlara Veda(Hemingway), 106

Faulkner, W., 196

Frank, Jerome, 165-167

Frankl, Viktor, 202

özgürlük, 201

Freud, S., 7, 18-20, 90, 91, 109,

152, 154, 176, 201, 231, 242,

264, 265; ve Irma'nın rüyası,

264; "Geçiş Üzerine" 90-91

Fromm, Erich, 163

Fromm-Reichman, Frieda, 224

G

Epikuros Bahçesi, 6

Gardner, John, 93

özgünlük, 273

Gettysburg, savaşı, 168

Noel Hayaleti Henüz Gelmedi,

31, 32, 100

Geleceğin Hayaleti, 31, 36

Terapinin Hediyesi, (Yalom), 87

Givens, varoluşsal, 201

Tanrım, 5

Goethe, JW von,

104 İyi vicdan, 113

Good Deeds, 86, 134 Gordon

Hotel (Washington,

DC), 159-160

Büyük Engizisyoncu (Dostoyevski),

242

Minnettarlık, rolü, 134-136

Gratuitousness, mutlak, 200

Yunan mitolojisi, antik, 12,

120, 268

Yunan felsefesi, antik, 2

Gedde'deki Yeşil Ağaç, A(Keskin),

179

Grendel(Gardner), 93 Keder,

37-56; rüya, 68-71

H

Hamburg, David, 136

mezra(Shakespeare), 100

Hardy, Thomas, 187

Harlem, New York, 251, 255

Cennet, 122

Heidegger, Martin, 33, 59, 200,

261

cehennem, 80

Hemingway, Earnest, 106

Şimdi ve şimdi:

sürekli açık, 228-230;

duyarlılığı geliştirmek, 224-225;

ve rüyalar, 263-274; ve

kendi burada ve şimdi duygularını

kullanmayı öğrenme, 230-241;

çalışmak, 215, 221-224

İnsan durumu, 201, 203

İnsan bağlılığı, 119-125

İnsan sefaleti: hafifletme, 2,

77; nedeni, 3

İnsan potansiyel hareketi,

104

Hipnozlar, 12, 268

ben

Ibsen, Henrick, 104

İlerleme fikri, 59 Fikir,

gücü, 77-114; ve

aforizmalar, 92-112; ve

simetri argümanı,

81-82; ve Schopenhauer'in geç

dönem denemeleri, 112-114; ve

ruhun ölümlülüğü, 79-80; ve

dalgalanma efektleri, 83-92; ve

ölümün nihai hiçliği, 80-81; ve

Epikuros'un bilgeliği, 77-82

ikiru(Kurosawa), 88-89

"Düşgöreni Arayışında"

(Yalom), 252

Hindistan, 122

İnternet destek grupları, 125

Rüyaların Yorumlanması,

(Freud), 264

Yakınlık, 131, 134

Irma, rüyası, 264

Irwin, Steve, 111-112

İzolasyon, 120-121, 143, 201;

varoluşsal, 121, 122;

kişilerarası, 122

J

James (klinik skeç), 50-56,
244-251; rüya, 52-53,
245-255

James, William, 120

Jeff (klinik skeç), 181-185

Jennie (klinik skeç),
105-106; rüyası, 105

Jennifer (klinik skeç), 16-
21

Jill (klinik skeç), 138-140

Joan (klinik skeç), 266-269;
rüya, 266-267

Johns Hopkins Üniversitesi,
167 Julia (klinik skeç), 45-50,
116-117, 139, 140

Jung, CG, 202

K

Kant, Imanuel, 121

Kate (klinik skeç), 96-98

Kevan (klinik skeç), 73-75;

hayal kurmak, 73

Kierkegaard, S., 200

Kundera, Milano, 12, 198

Kurosawa, Akira, 88-89

L

LC (klinik skeç), 150-152 La
Honda, California, 208

La Rochefoucauld, François de,
275

Son Yargı, 80

Leibnitz, GW, 104 Les
(klinik skeç), 94-96 *Beni
rahat bırak*(Smith),
132

Hayat: tatmin edici, 140-146; mil-
taşlar, 60-67; yaşanmamış, 49,
140-145

Yaşam kaygısı, 110

Lifton, Robert Jay, 18-19

Sınırlama, 90-91

Loess Platosu (Çin), 122

Yalnızlık, 119; hafifletmek
ölüm, 133-134; iki çeşit,
120-122

Kayıp, 37-56

Aşk mutluluğu, 212

Lovecraft, HP, 183 "Teslim
olma arzusu" 164

M

Önemli kararlar, 56-60

Manchester, Dr., 154-155

Marinoff, Allen, 152-153 Mark
(klinik skeç), 68-71,
206-217

Massachusetts, 45

Maddi mallar, 112-113

Materyalizm, 180-181

Mayıs, Gürcistan, 174

Mayıs, Rollo, 22, 165, 172-176,
196, 257

McEwan, I., 162

Anlamı, 192-195, 201, 202,
249

Tıp felsefesi, 2

Ortaçağ rahipleri, 32-33

Meksika, 50

Meyer, Adolph, 9

Bay Ölüm, 151-152

Mitchell, M., 162

Modelleme, 136-137, 262-263

Montaigne, Michel de, 33
 Mullen, Hugh, 263
 Mitoloji, 122

N

Nabokov, Vladimir, 81
 Naomi (klinik skeç),
 232-241
 Napa Valley (California), 29
 Anonim Narkotik, 251, 254
 Nazi dönemi, 19
 Neo-Platonistler, 79,
 250
 Nevroz, 18
 New Hampshire, 173
 New York, New York, 136
 Nietzsche, F., 50, 93, 96-107, 114,
 144, 157-161, 200, 211, 249,
 250
 Kabus, 21-22
 Normandiya istilası, 3

Ö

Oakland, Kaliforniya, 252
 Oaxaca, Meksika, 50-51
 "Geçiş Üzerine" (Freud), 90
 Ontolojik mod, 33
 Ortodoks haham (klinik
 skeç), 192-195
 "Ölüme Karşı Tutumlarımız"
 (Freud), 18
 Özick, C., 162
 "Ozymandias" (Shelley), 83

P

Paranormal inançlar, 51-52, 55, 245
 Pascal, B., 132
 Pat (klinik skeç), 56-60, 95

Patrick (klinik skeç),
 217-221, 229, 253
 Paul, Aziz, 249
 Pforta (Almanya), 101
Phaedo(Platon), 79
 Phil (klinik skeç), 272-273;
 rüya, 272
Doktorlar Masası Referansı, 233
 Platon, 2, 6, 79
 Portland, Oregon, 102-
 103
 Varlık, gücü, 125-131
 Süreç, 203-205
 İlerleme, fikir, 59
 Psikopatoloji, 7

R

Sıra, Otto, 109, 110
 Ray (klinik skeç), 71-73;
 hayal kurmak, 71
 Pişmanlık, değeri, 145-146
 Reenkarnasyon, 181
 Dini teselli, 118,
 185-195, 248-249
 baskı, 7
 itibar, 113
 Diriliş, 122
 Emeklilik, yaklaşan, 71-73,
 109
 Toplantılar, 60-61
 Rinpoche, Sogyal, 115
 Dalgalanma etkisi, 83-92; eylemde,
 133-137; ve Barbara örneği,
 84-86; örnekler, 86-89; ve
 modelleme, 136-137; ve
 minnettarlığın rolü,
 134-136; ve geçicilik, 90-92

Rogers, Carl, 205, 240
Kendine Ait Oda, A(Kurt),
 44
 Roth, S., 162
 Russell, Bertrand, 165

S

San Francisco, Kaliforniya, 177
 Santa Cruz, 208
 Sartre, John Paul, 50, 200
sat(Hindistan), 122 Okul
 toplantıları, 60-61
 Schopenhauer, A., 112-114,
 181
Schopenhauer Tedavisi,(Yalom),
 160-161
 Scrooge, Ebenezer (kurgusal
 karakter), 31, 32, 135
 Kendini açma, 131-133, 215-
 216; modelleme olarak,
 262-263; sınırları zorlamak,
 251-261; terapist, 241-263
 Kendini gerçekleştirme, 140-146
 Kendini gerçekleştirme, 104
 Seligman, Martin, 135-136
 Seneca, 114
 Yaşanmamış hayat
 duygusu, 49 Ayrılık, 119
 Cinsellik, 212-213; bastırılması,
 7
 Şamanlar, 242
 Keskin, Alan, 179
 Shelley, PB, 83 Smith, Anna
 Deavere, 132 Socrates, 79, 80,
 122, 138, 275 Soul, mortalite,
 79-80 İspanyol Armadası, 169

Konuş, Hafıza(Nabokov), 81
 Speucippus, 6
 Spinoza, B., 104, 114, 128
 Stanford Üniversitesi, 136, 158,
 161, 163, 169, 170
 Stoacılar, 6, 32, 114
Histeri Üzerine Çalışmalar(Freud ve
 Breuer), 18
 Sümer metinleri, 51
 Destek grupları, 124, 125
 Hayatta kalma, irade, 115
 Susan (klinik skeç), 22-30
 Simetri, argüman, 81-82,
 177

T

İki Şehrin Hikayesi, A(Dickens),
 149
 Geçicilik, 200
 Yüzde on kısım, 102-104
 Terence, 199, 215-216
 Thanatos, 12, 268
 Terapi: sonuç, 73-75;
 mekanizması hakkında
 açıklama, 242-244; ölüm
 korkusunun incelenmesi,
 213-214; içeriği süreçten
 ayırt etme, 203-204;
 varoluşsal, 202; takip, 216-
 217; malzemenin dışarıdan
 içeriye taşınması, 225-228; ve
 dalgalanma fırsatları, 164-
 165; ve ölüm kaygısının
 üstesinden gelmede
 bağlantının gücü, 205-221; ve
 Terence'in özdeyişi, 215-216;
 ilişkinin dokusu, 204;

terapi, devam etti

ve terapötik eylem ve terapötik kelime, 214-215; ve kişisel yaşam hakkında terapist açıklaması, 244-251; ve terapist kendini açma, 215-216, 241-263; ve terapistin savunmasızlığı, 266-269; zamanlama, 217-221; burada ve şimdi'de çalışmak, 215, 221-224 Theroux, P., 196
Thomas, Dylan, 184, 238-240
Böyle Buyurdu Zerdüşt (Nietzsche), 98-104
Tillich, Paul, 201
Tim (klinik skeç), 188-191
Tolstoy, L., 32, 35, 43
Aktarım, 231, 242-243
Dönüşüm, 32
Geçicilik, 37-45, 198; bağlantı ve, 179-185; ve dalgalanma, 90-92

sen

Nihai endişe, 201

Yaşanmamış hayat duygusu, 49, 140-145

Yukarı hareketlilik, 59

W

Uyanma, 146-147

Savaş ve Barış (Tolstoy), 32
Washington, DC, 159-160 Batı uygarlığı, 59, 118 *Nietzsche Ağladığında* (Yalom), 157-158

Whitehorn, John, 165, 167-172

Whittier, John Greenleaf, 144

Will (klinik skeç), 62-67; hayal, 70

Hikmet, kişisel, 138-140

Woolf, Virginia, 44

Birinci Dünya Savaşı, 18-19

Y

Yalom, B., 136, 153-154

Yalom, ID, 87, 157-158

Z

Zenon, 32, 114

Yunan Zorba (kurgusal karakter), 50